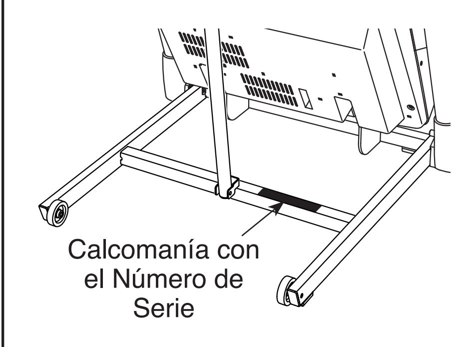


Nº de Modelo NETL99811.1
Nº de Serie ________________

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



MANUAL DEL USUARIO



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Las calcomanías pueden no mostrarse en su tamaño real.



PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones, quemaduras, incendio o descarga eléctrica lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones.**

2. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**

3. **Use la máquina para correr solamente como se describe en este manual.**

4. **La máquina para correr está diseñada únicamente para uso dentro del hogar. No use esta máquina para correr en ningún lugar comercial, de alquiler o institucional.**

5. **Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.**

6. **Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0,6 m de espacio libre en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier entrada de aire. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.**

7. **No utilice la máquina para correr en lugares donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.**

8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados de la máquina para correr en todo momento.**

9. **La máquina para correr sólo deben utilizarla personas que pesen 150 kg o menos.**

10. **Nunca permita que más de una persona use la máquina para correr al mismo tiempo.**

11. **Vista ropa deportiva apropiada cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en la máquina para correr. Se recomienda ropa deportiva ajustada para hombres y mujeres. *Utilice siempre calzado deportivo. Nunca use la máquina para correr descalzo, en calcetines o sandalias.***

12. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea página 16), enchúfelo en un circuito conectado a tierra. No conecte ningún otro aparato eléctrico en el mismo circuito.**

13. **Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.**

14. **Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes.**

15. **Nunca mueva la banda para caminar mientras el aparato esté apagado. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si la máquina para correr no está funcionando correctamente. (Vea la sección PROBLEMAS en la página 25 si la máquina para correr no está funcionando correctamente.)**

16. **Lea, entienda y pruebe el procedimiento de parada de emergencia antes de usar la máquina para correr (vea CÓMO ENCENDER EL EQUIPO en la página 18).**

17. **Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre las barandas cuando haga ejercicios en la máquina para correr.**

18. **La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

19. El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores, incluido el propio movimiento de la persona al hacer ejercicio, que pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.

20. Nunca deje la máquina para correr desatendida mientras esté en funcionamiento. Siempre retire la llave, coloque el interruptor en la posición de apagado (ver el dibujo de la página 5 para la ubicación del interruptor) y desenchufe el cable eléctrico cuando la máquina para correr no esté en uso.

21. No intente mover la máquina para correr hasta que no esté ensamblada correctamente. (Ver MONTAJE en la página 7, y CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24.) Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para mover la máquina para correr.

22. Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese de que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura con seguridad en la posición de almacenamiento.

23. Nunca deje caer objetos dentro de ninguna abertura en la máquina para correr.

24. Inspeccione y apriete bien todas las piezas de la máquina para correr regularmente.

25. **PELIGRO:** Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar, antes de limpiar la máquina para correr, y antes de realizar las operaciones de mantenimiento y de ajuste descritos en este manual. Nunca retire la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, debe llevarlos a cabo solamente un representante de servicio autorizado.

26. El ejercitar de más puede causar lesiones serias o incluso la muerte. Si siente dolor o experimenta mareos al hacer ejercicio, deténgase inmediatamente y descanse.

GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar la revolucionaria máquina para correr NORDICTRACK® T9.2. La máquina para correr T9.2 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar la máquina para correr. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.

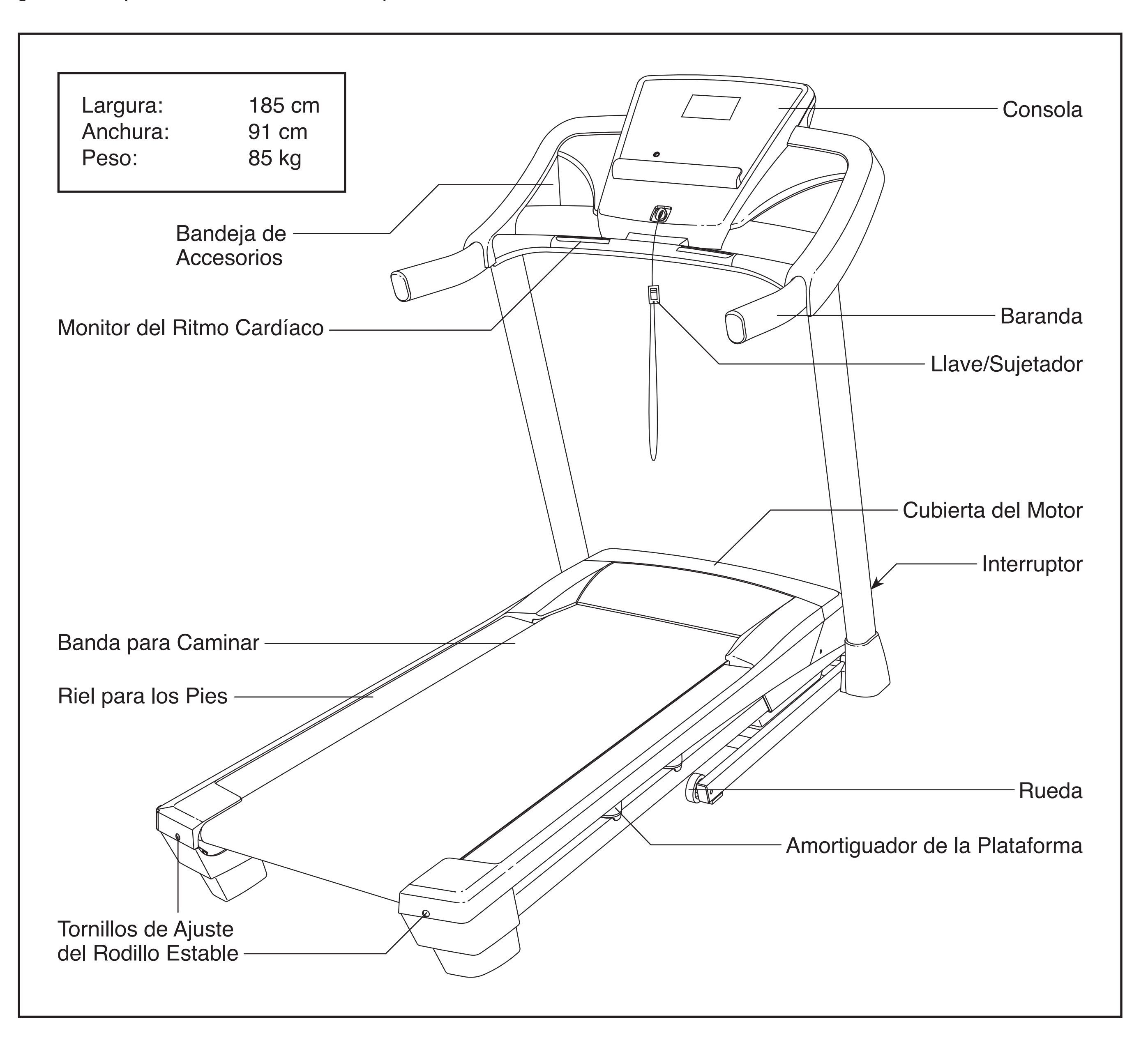
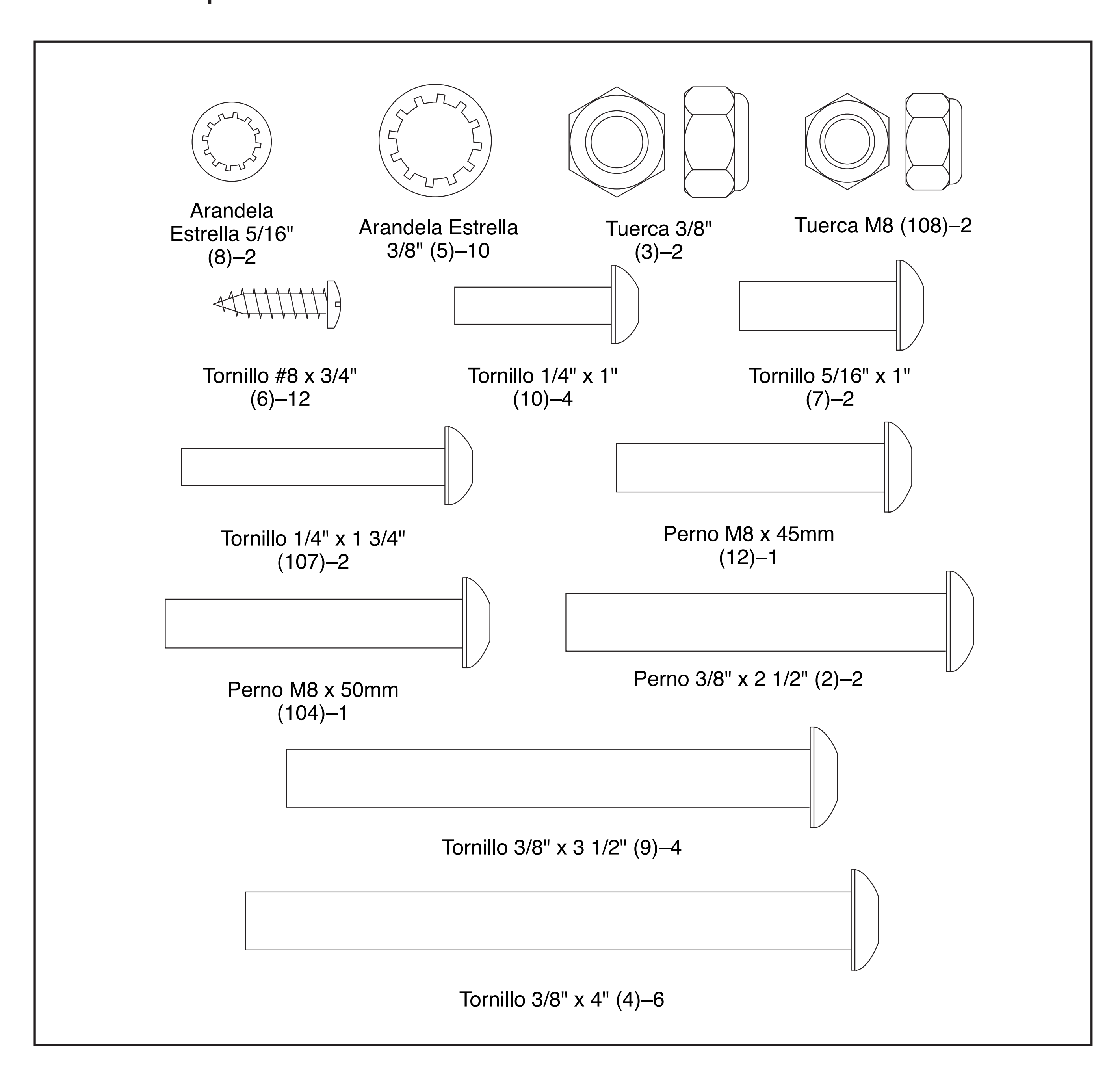


TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

Consulte los dibujos que aparecen abajo para identificar las piezas pequeñas en el montaje. El número entre paréntesis que hay cerca de cada dibujo es el número de la pieza en la LISTA DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual. El número que aparece después del paréntesis es la cantidad necesaria para el montaje. **Nota: Si no encuentra alguna de las piezas en la bolsa de piezas, compruebe si ha sido previamente conectada. Pueden incluirse piezas adicionales.**



MONTAJE

- El montaje deberá ser realizado por dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite el material de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Tras el envío, podría haber una sustancia aceitosa en el exterior de la máquina para correr. Se trata de algo normal. Si observa una sustancia aceitosa en la máquina para correr, límpiela con un paño suave y un limpiador leve no abrasivo.
- Las piezas de la izquierda están marcadas con la letra “L” o el texto “Left” y las piezas de la derecha están marcadas con la letra “R” o el texto “Right.”
- Para identificar las piezas pequeñas, vea la página 6.
- El montaje necesitará las siguientes herramientas:

  llaves hexagonales incluidas

  una llave ajustable

  un destornillador Phillips

  tijeras

  pinzas de punta

  Para evitar dañar las piezas, no utilice herramientas eléctricas.

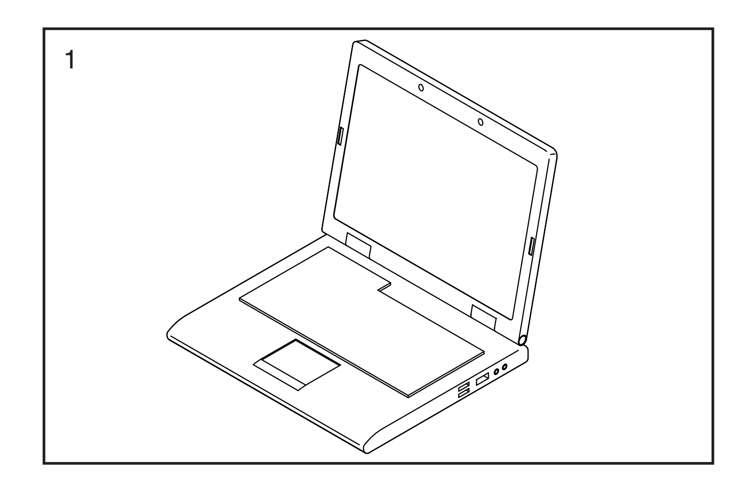
1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

   • activa su garantía

   • le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente

   • nos permiten avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

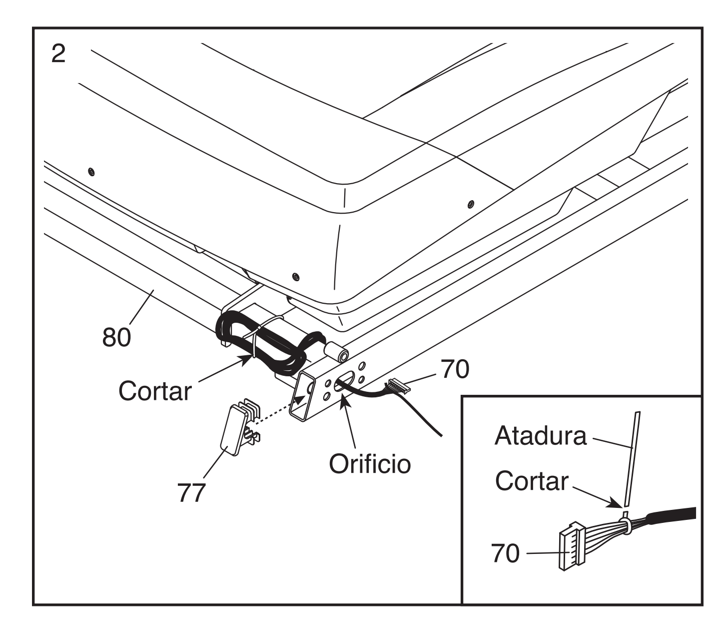


2. **Asegúrese de que el cable eléctrico esté desenchufado.**

   Localice el Cable del Montante Vertical (70) que viene atado alrededor de la parte delantera de la Base (80). Corte la atadura plástica que fija el Cable del Montante Vertical. Introduzca el Cable del Montante Vertical sacándolo por el orificio indicado.

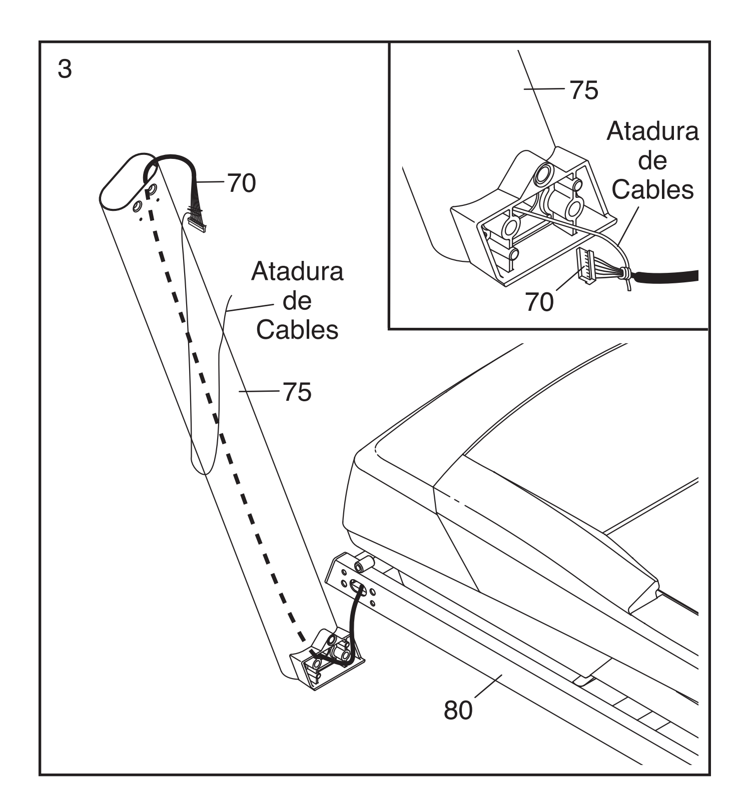
   Presione la Tapa de la Base (77) en cada lado de la Base (80).

   Vea el diagrama incluido. Corte la atadura plástica cerca del Cable del Montante Vertical (70). **Tenga cuidado de no dañar el Cable del Montante Vertical.**



3. Identifique el Montante Vertical Izquierdo (75). Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo cerca de la Base (80).

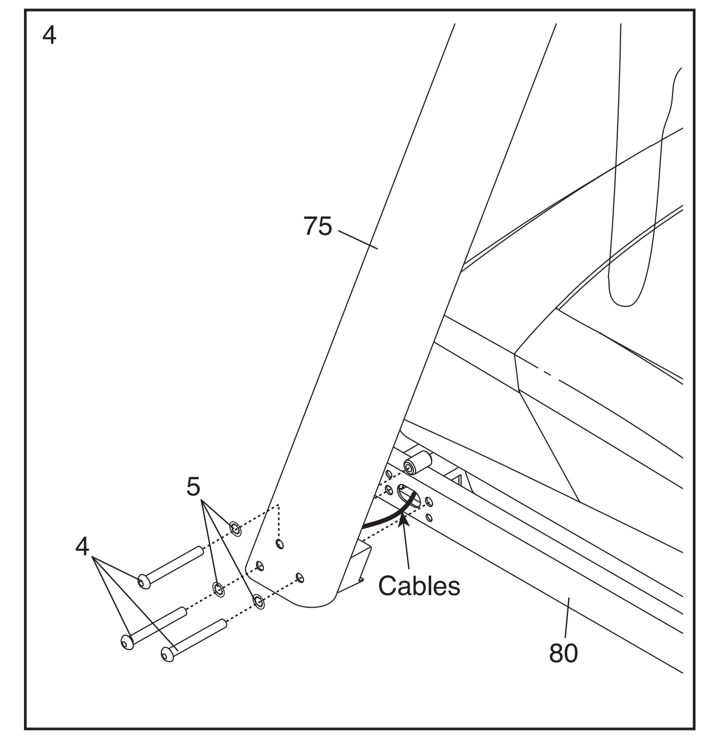
   Vea el diagrama incluido. Ate firmemente la atadura de cables del Montante Vertical Izquierdo (75) al extremo del Cable del Montante Vertical (70). Luego introduzca el Cable del Montante Vertical en el extremo inferior del Montante Vertical Izquierdo mientras tira del otro extremo de la atadura de cables a través del Montante Vertical Izquierdo.



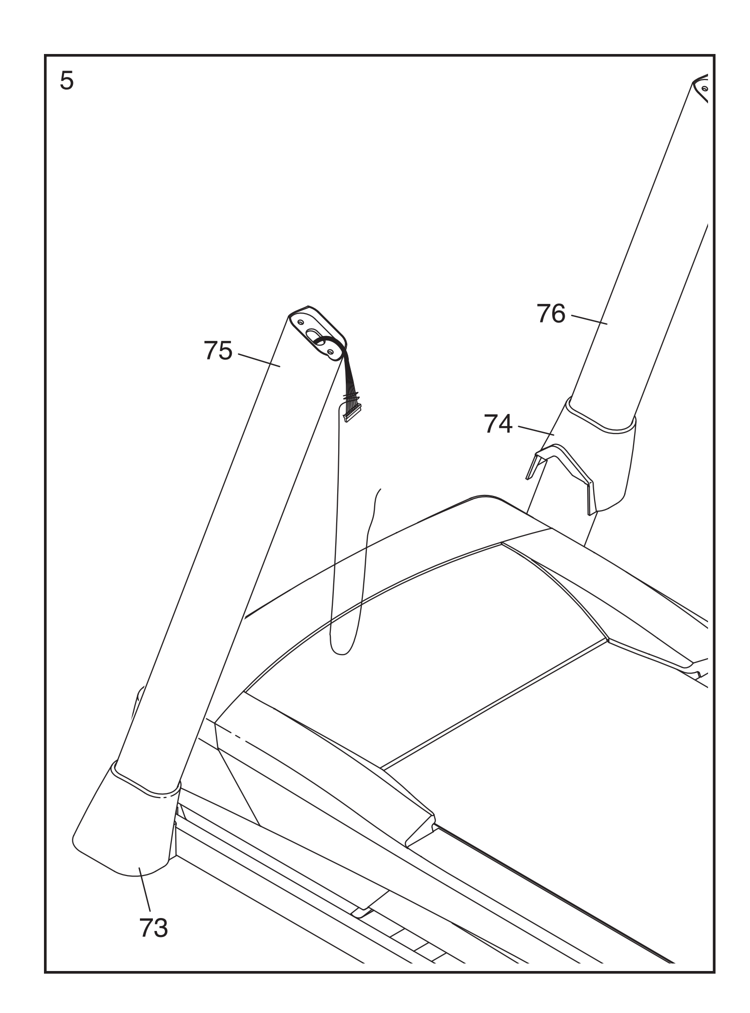
4. Con la ayuda de otra persona, sostenga el Montante Vertical Izquierdo (75) contra la Base (80). **Tenga cuidado de no pellizcar los cables.**

   Apriete parcialmente tres Tornillos 3/8" x 4" (4) con tres Arandelas Estrella 3/8" (5) en el Montante Vertical Izquierdo (75) y la Base (80); **todavía no apriete completamente los Tornillos.**

   Conecte el Montante Vertical Derecho (no se muestra aquí) de la misma manera. Nota: No hay cables en el lado derecho.



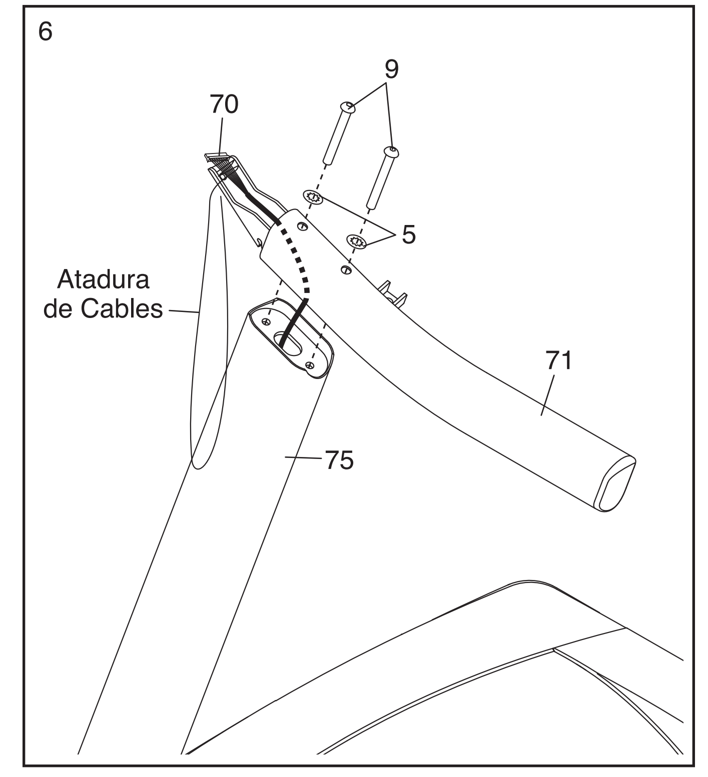
5. Identifique las Cubiertas de la Base Izquierda y Derecha (73, 74). Deslice las Cubiertas Izquierda y Derecha por los Montantes Verticales Izquierdo y Derecho (75, 76) como se muestra.



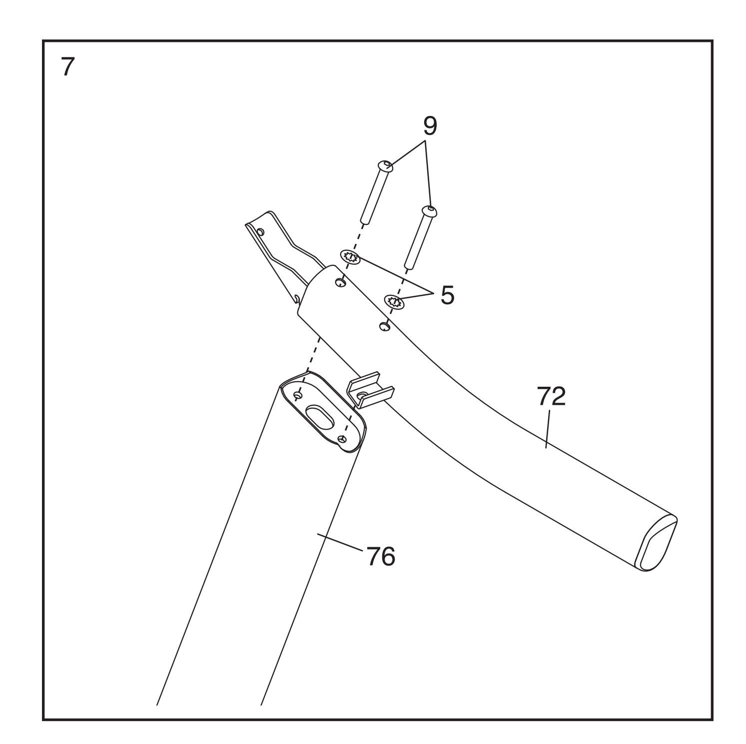
6. Identifique la Baranda Izquierdo (71). Si hay un cable en la Baranda Izquierda, retírelo y deséchelo.

Sostenga la Baranda Izquierda (71) cerca del Montante Vertical Izquierdo (75). Introduzca la atadura de cables en el Cable del Montante Vertical (70) a través de la parte inferior y sáquelo por el extremo de la Baranda Izquierda como se muestra. Luego tire del Cable del Montante Vertical a través de la Baranda Izquierda.

Conecte la Baranda Izquierda (71) al Montante Vertical Izquierdo (75) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9) y dos Arandelas Estrella 3/8" (5). **Asegúrese de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (70). No apriete aún los Tornillos.**

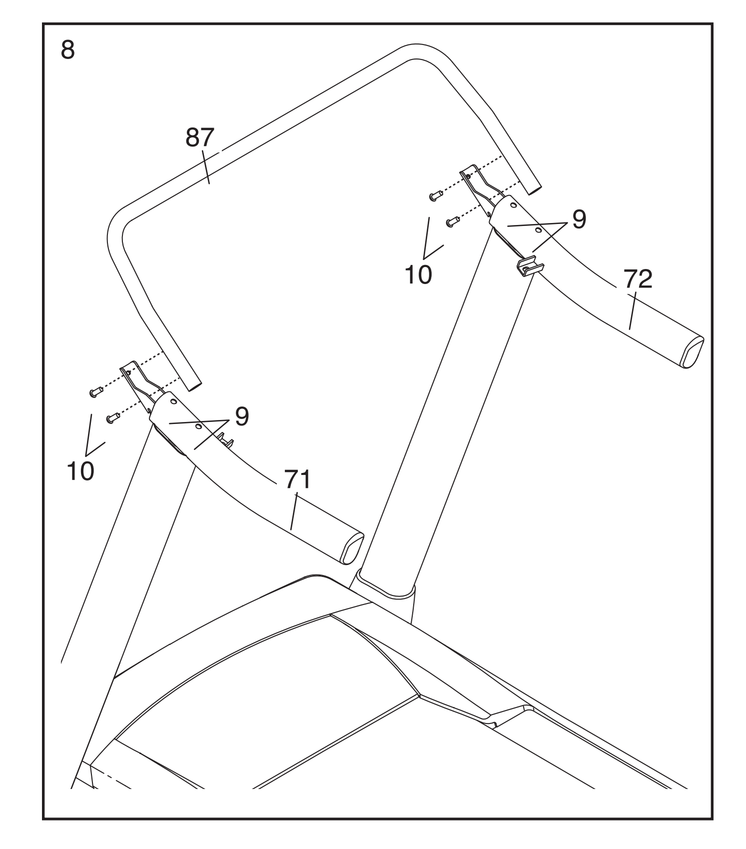


7. Conecte la Baranda Derecha (72) al Montante Vertical Derecho (76) con dos Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9) y dos Arandelas Estrella 3/8" (5). **No apriete aún los Tornillos.**



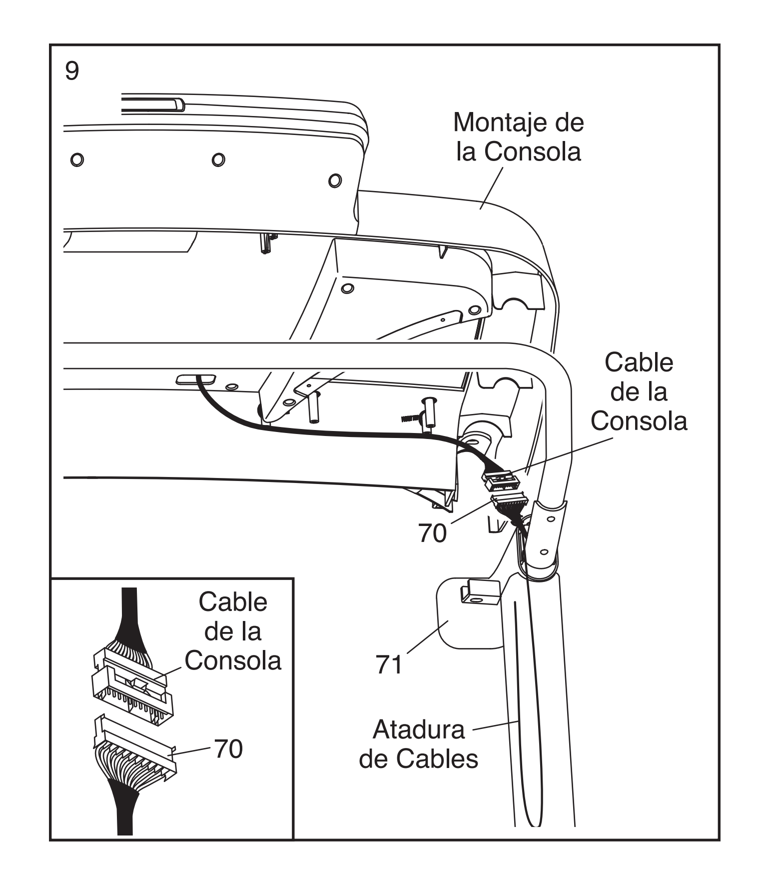
8. Inserte la Armadura de la Consola (87) en las Barandas (71, 72). Fije la Armadura de la Consola utilizando cuatro Tornillos 1/4" x 1" (10). **Apriete parcialmente los cuatro Tornillos y luego apriete completamente cada uno de ellos. Tenga cuidado de no pellizcar el Cable del Montante Vertical (no se muestra).**

   Ajuste con firmeza los cuatro Tornillos 3/8" x 3 1/2" (9).



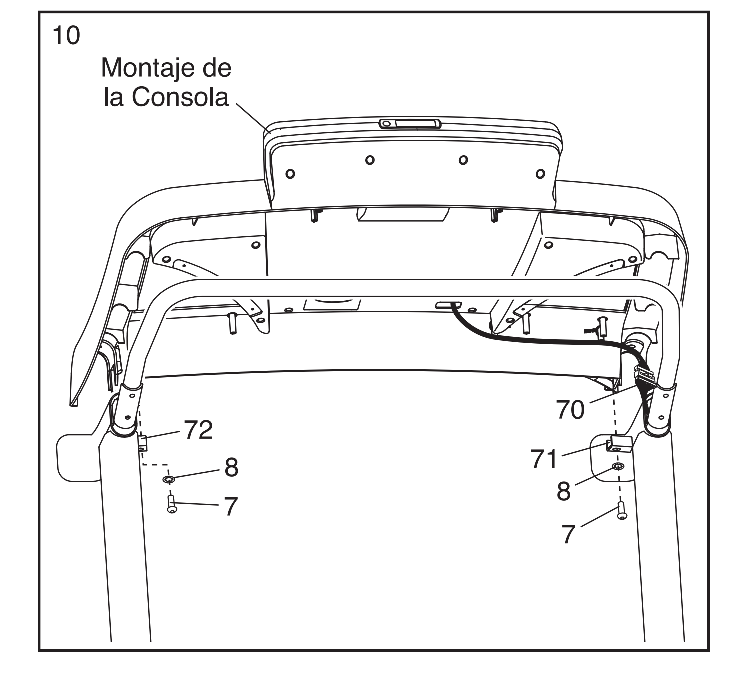
9. Con la ayuda de otra persona, sostenga el montaje de la consola cerca de la Baranda Izquierda (71) y la Baranda Derecha (no se muestra en la imagen).

   Conecte el Cable del Montante Vertical (70) al cable de la consola. **Vea el diagrama incluido. Los conectores deben deslizarse juntos fácilmente y encajar en su lugar.** Si no lo hacen, gire un conector y vuelva a intentarlo. **SI NO CONECTA LOS CONECTORES ADECUADAMENTE, LA CONSOLA PUEDE RESULTAR DAÑADA CUANDO LA ENCIENDA.** Quite la atadura de cables del Cable del Montante Vertical.



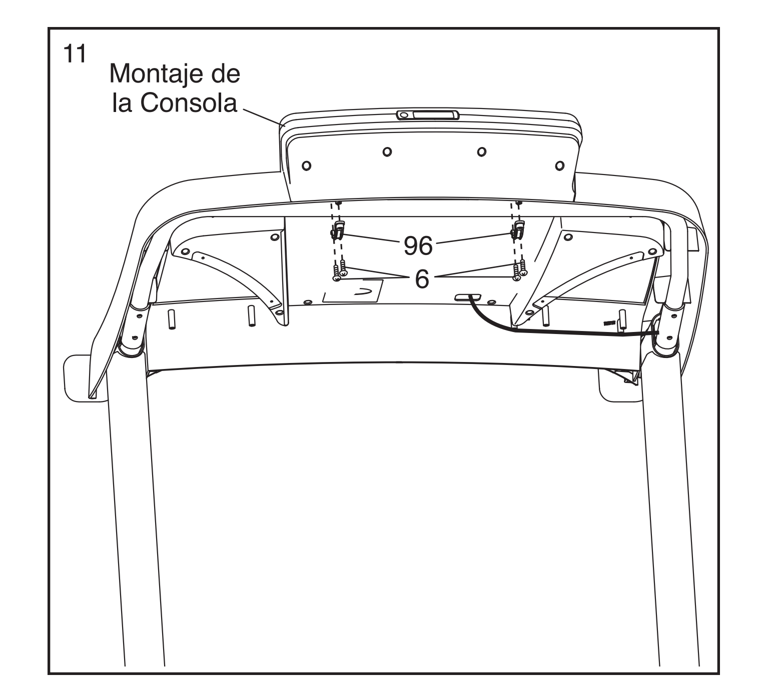
10. Coloque el montaje de la consola en las Barandas Izquierda y Derecha (71, 72). **Asegúrese de que no queden cables pellizcados.** Inserte el Cable del Montante Vertical (70) sobrante en la Baranda Izquierda.

    Conecte el montaje de la consola a los soportes de las Barandas (71, 72) con dos Tornillos 5/16" x 1" (7) y dos Arandelas Estrella 5/16" (8). **Apriete parcialmente ambos Tornillos y, a continuación, apriételos completamente.**

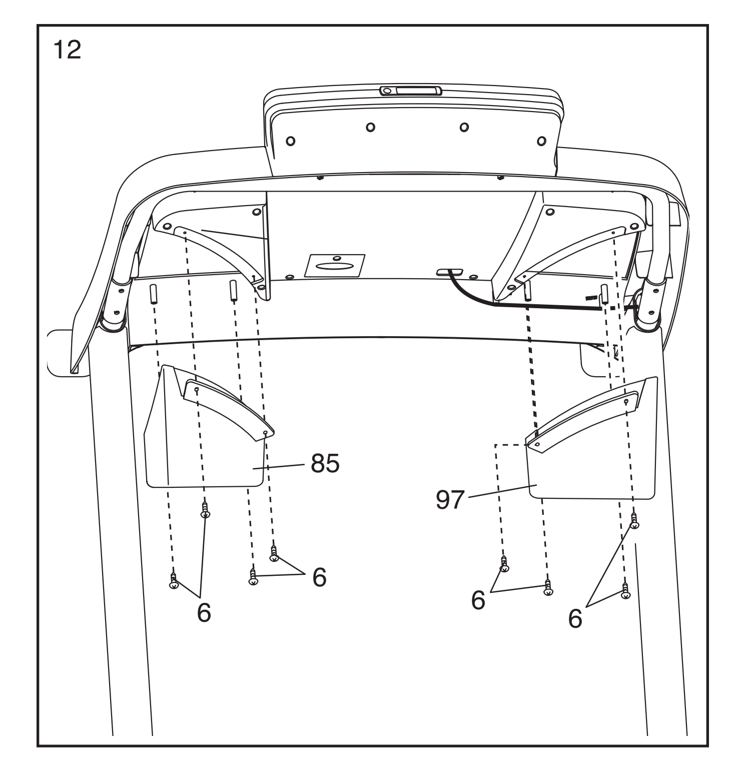


11. Fije las dos Abrazaderas de la Consola (96) al montaje de la consola con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6).

    Vea el paso 4. Apriete completamente los seis Tornillos 3/8" x 4" (4).

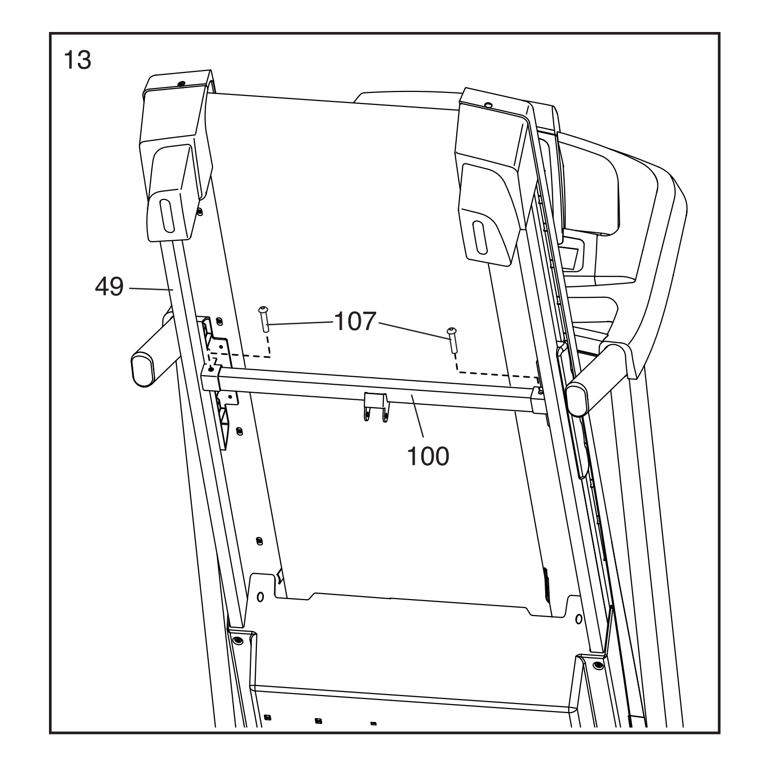


12. Identifique las Bandejas Izquierda y Derecha (97, 85). Oriente las Bandejas como se muestra como se indica y fije cada una con cuatro Tornillos #8 x 3/4" (6). **Presente todos los Tornillos antes de ajustarlos. Tenga cuidado de no apretar demasiado los Tornillos.**



13. Levante la Armadura (49) a la posición que se muestra. **Pídale a otra persona que sostenga la Armadura durante los siguientes tres pasos del montaje.**

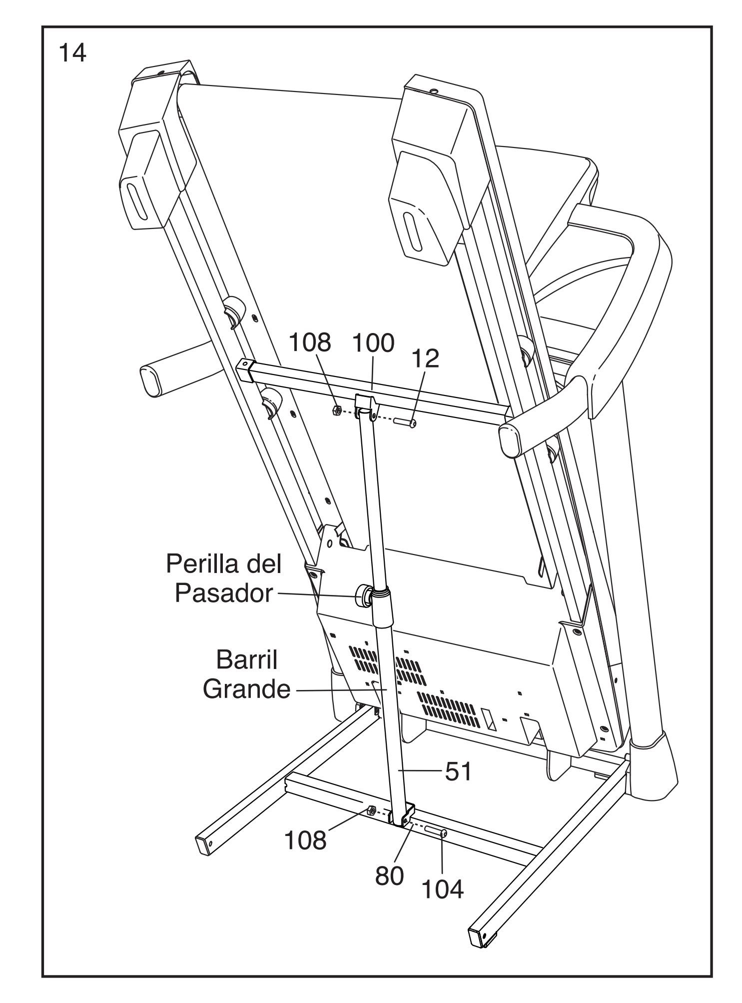
Conecte la Barra Cruzada del Pasador (100) a la Armadura (49) con dos Tornillos 1/4" x 1 3/4" (107).



14. Oriente la el Pasador de Almacenamiento (51) hasta que el barril grande y la perilla del pasador estén como en la posición mostrada.

Conecte la parte inferior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Base (80) con un Perno M8 x 50mm (104) y una Tuerca M8 (108).

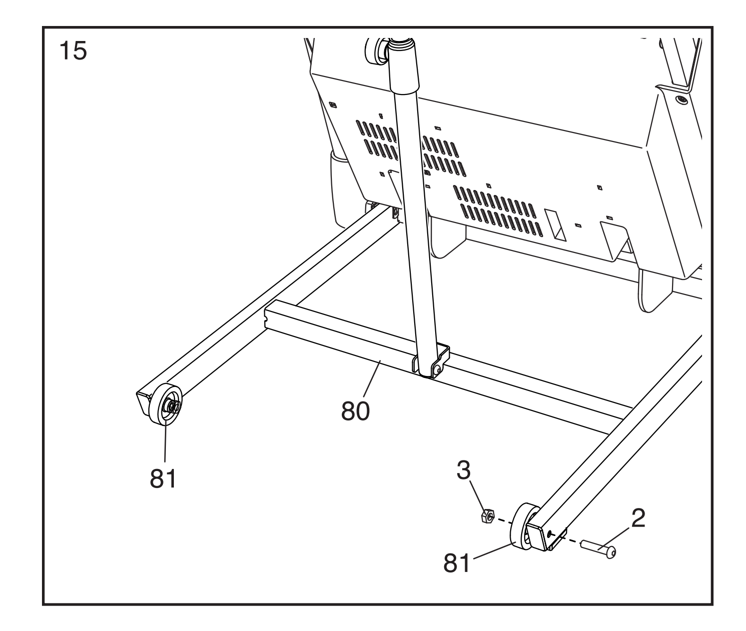
Conecte la parte superior del Pasador de Almacenamiento (51) a la Barra Cruzada del Pasador (100) con un Perno M8 x 45mm (12) y una Tuerca M8 (108).



15. Fije una Rueda (81) a la Base (80) utilizando para ello un Perno 3/8" x 2 1/2" (2) y una Tuerca 3/8" (3). **No apriete demasiado la Tuerca; la Rueda debe girar libremente.**

Coloque la otra Rueda (81) al otro lado de la Base (80) de la misma manera.

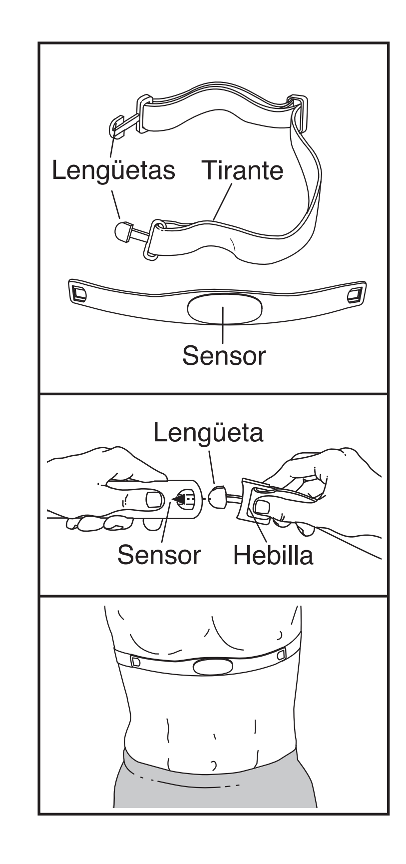
Baje la Armadura (no se muestra) (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24).



16. **Asegúrese que todas las piezas estén apropiadamente apretadas antes de utilizar la máquina para correr.** Si quedan láminas de plástico sobre las calcomanías de la máquina para correr, retire el plástico. Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Nota: Puede que se incluya componentes adicionales. Guarde la llave hexagonal incluida en un lugar seguro. Esta llave se utiliza para ajustar la banda para caminar (vea las páginas 26 y 27).

EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

CÓMO COLOCARSE EL MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA



El monitor de frecuencia cardíaca consiste del tirante para el pecho y el sensor. Inserte la lengüeta en un extremo del tirante para el pecho dentro de un extremo de la unidad, como se muestra. Luego, presione el extremo del sensor debajo de la hebilla del tirante para el pecho. La lengüeta debe estar nivelada con el frente del sensor.

El monitor de frecuencia cardiaca se debe colocar debajo de su ropa, apretadamente contra su piel. Envuelva el monitor de frecuencia cardíaca alrededor de su pecho en el lugar que se muestra. Asegúrese de que el logotipo en el sensor esté mirando hacia arriba. Luego, conecte el otro extremo del tirante para el pecho al sensor. Ajuste lo largo del tirante para el pecho, si es necesario.

Jale el sensor algunas centímetros de su cuerpo y localice las dos áreas electrónicas que están cubiertas con ranuras poco hondas. Usando una solución salina como saliva o solución para los lentes de contacto, moje las dos áreas electrónicas. Regrese el sensor a una posición contra su pecho.

CUIDADO Y MANTENIMIENTO

- Seque el sensor completamente con una toalla suave después de cada uso. La humedad puede mantener el sensor activado, acortando la vida de la pila.

- Guarde el monitor de frecuencia cardíaca en un lugar tibio y seco. No guarde el monitor de frecuencia cardíaca en una bolsa plástica o en ningún otro lugar que pueda guardar humedad.

- No exponga el monitor de frecuencia cardíaca a los rayos directos del sol por períodos de tiempo extendidos; no lo exponga a temperaturas arriba de 50° C o bajo -10° C.

- No doble o estire excesivamente el sensor cuando use o guarde el monitor de frecuencia cardíaca.

- Para limpiar el sensor, use una toalla mojada y una cantidad pequeña de agua jabonosa. Luego, limpie el sensor con una toalla humeda y séquelo completamente con una toalla suave. Nunca use alcohol, abrasivos, o quimicos para limpiar el sensor. Lave y seque el tirante para el pecho a mano.

PROBLEMAS

Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona apropiadamente, intente los pasos de abajo.

- Asegúrese que usted esté portando el monitor de frecuencia cardíaca como se describe a la izquierda. Si el monitor de frecuencia cardíaca no funciona cuando se coloca como se describe, muévalo un poco más abajo o más arriba en su pecho.

- Si las lecturas de frecuencia cardíaca no se muestran hasta que usted comience a sudar, vuelva a mojar las áreas electrónicas.

- Para que la consola muestre las lecturas de frecuencia cardíaca, usted debe estar a distancia de brazos extendidos de la consola.

- Si el sensor tiene una cubierta de pilas en la parte de atrás, reemplazca la pila con una pila nueva del mismo tipo.

- El monitor de frecuencia cardíaca está diseñado para personas que tienen ritmos normales del corazón. Las condiciones médicas como contracciones ventriculares prematuras (cvps), arritmia, y taquicardia le pueden causar problemas a la lectura de la frecuencia cardíaca.

- La interferencia magnética, causada por cables de alto voltage u otras fuentes, puede afectar la operación del monitor de frecuencia cardíaca. Si se sospecha que esto sea un problema, trate de relocalizar la máquina.

FUNCIONAMIENTO Y AJUSTES

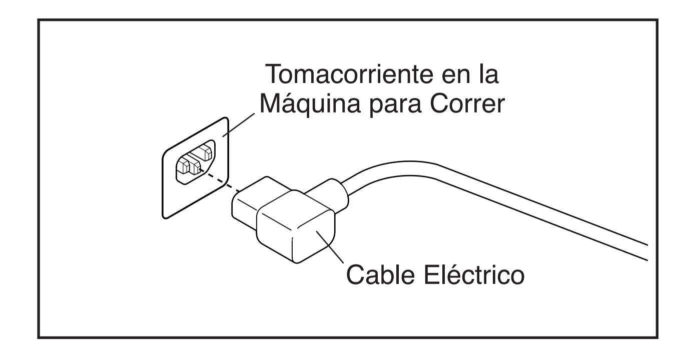
INSTRUCCIONES PARA CONECTAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

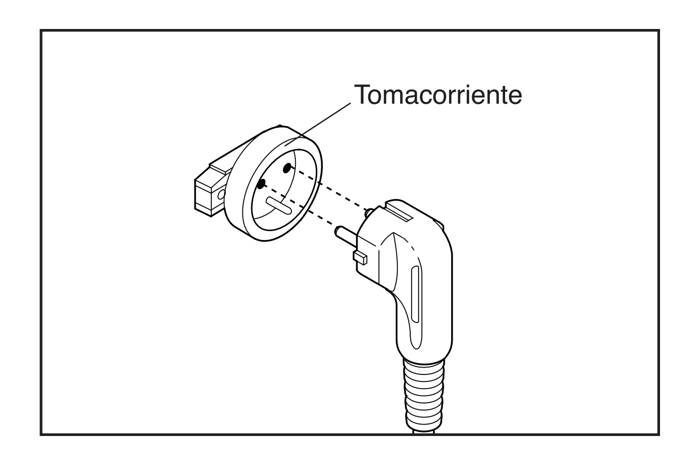
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

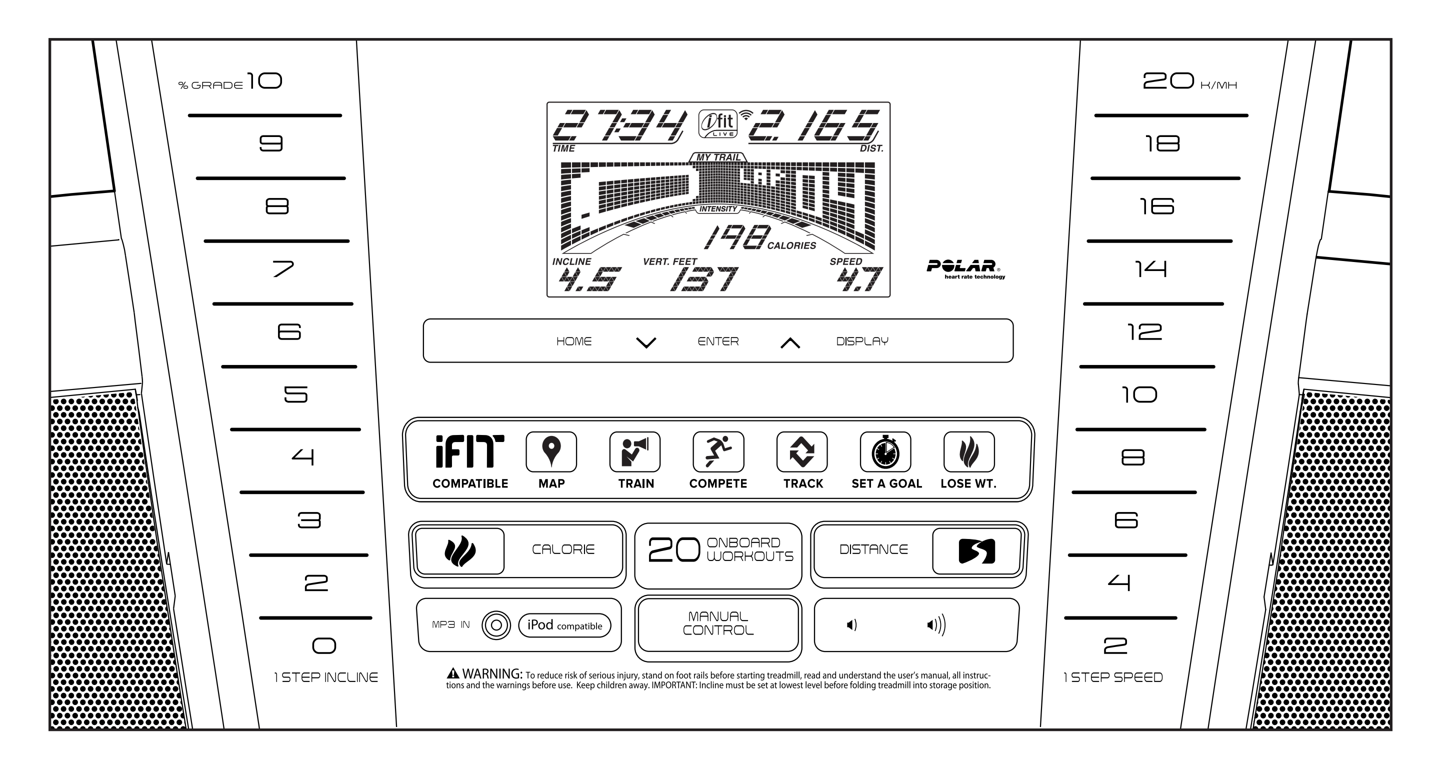
1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de la tomacorriente en la máquina para correr.



2. Conecte el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.



CONSOLE DIAGRAM



COLOCACIÓN DE LA CALCOMANÍA DE ADVERTENCIA

Ubique las advertencias de la consola que están en inglés. Las mismas advertencias en otros idiomas pueden encontrarse en la hoja de calcomanías incluida. Coloque la calcomanía de advertencia en español en la consola.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola de la máquina para correr ofrece un conjunto de características diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Al seleccionar la función manual de la consola, la velocidad y la inclinación de la máquina para correr se pueden controlar con solo tocar un botón. A medida que ejercita, la consola le comunicará visualmente los resultados instantáneos del ejercicio realizado. Puede incluso medir su ritmo cardíaco usando el monitor del ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco para el pecho.

Además, la consola ofrece veinte entrenamientos a bordo (diez entrenamientos de calorías y diez entrenamientos de distancia). Cada entrenamiento controla automáticamente la velocidad y la inclinación de la máquina para correr a medida que le guía a través de una efectiva sesión de ejercicios.

La consola también ofrece una función iFit que permite que la máquina para correr se comunique con su red inalámbrica a través de un módulo opcional de iFit. Con el modo iFit puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, realizar un seguimiento de los resultados de su entrenamiento, competir contra otros corredores y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.**

Durante la sesión de entrenamiento, podrá incluso escuchar su música favorita o libros en audio con el sistema de sonido en estéreo de la consola, mientras se mantiene en forma.

Para encender la corriente, véase la página 18. **Para usar la función manual,** véase la página 18. **Para usar el sistema de sonido en estéreo,** véase la página 20. **Para usar un entrenamiento a bordo,** véase la página 21. **Para usar un entrenamiento iFit,** véase la página 22. **Para usar la función de información,** véase la página 23.

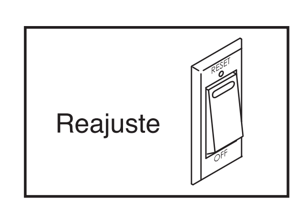
IMPORTANTE: Si hay una lámina de plástico sobre la consola, retire el plástico. Para evitar que se produzcan daños en la plataforma para caminar, póngase calzado deportivo limpio al usar la máquina para correr. La primera vez que use la máquina para correr, observe la alineación de la banda para caminar y céntrela de ser necesario (vea la página 27).

Nota: La consola puede mostrar la velocidad y la distancia en kilómetros o millas. Para encontrar cuál unidad de medida se ha seleccionado o para cambiar la unidad de medida, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23. Para hacerlo más sencillo, todas las instrucciones en esta sección se indican en kilómetros.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

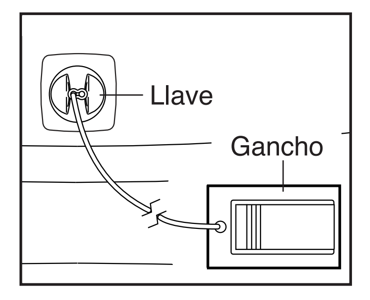
IMPORTANTE: Si la máquina para correr ha sido expuesta a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderla. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea la página 16). A continuación, localice el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Asegúrese de que el interruptor esté en la posición de Reset (reajuste).



IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si los monitores se iluminan cuando usted enchufa el cable eléctrico y coloca el interruptor en la posición de reinicio, se activa la función de demostración. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si los monitores permanecen encendidos, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para desactivar la función de demostración.

Luego póngase en los rieles para los pies de la máquina para correr. Identifique el soporte conectado a la llave y deslícelo por el cinturón de su ropa. Luego, inserte la llave en la consola. Tras unos instantes, las pantallas se encenderán. **IMPORTANTE: En caso de emergencia, es posible sacar la llave de la consola, lo que provoca que la banda para caminar disminuya la velocidad hasta detenerse. Pruebe el gancho cuidadosamente dando unos pasos hacia atrás; si la llave no sale de la consola, ajuste la posición del gancho.**



Nota: La primera vez que introduzca la llave en la consola, la inclinación se elevará automáticamente hasta su nivel máximo y, a continuación, volverá a la posición del nivel de inclinación mínimo.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Introduzca la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE, a la izquierda.

2. **Seleccione la función manual.**

   Si la función manual no está seleccionada, pulse el botón Manual Control (control manual) en la consola para seleccionarla.

3. **Inicie la banda para caminar.**

   Para iniciar la banda para caminar, pulse el botón Start (inicio), el botón aumento de Speed (velocidad) o uno de los diez botones enumerados 1 Step Speed (velocidad en 1 paso).

   Si pulsa el botón Start o el botón de aumentar Speed, la banda para caminar comenzará a moverse a 2 Km/h. Al hacer ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como lo desee pulsando los botones Speed para aumentar o disminuir. Cada vez que pulse uno de estos botones, la configuración de velocidad cambiará en 0,1 km/h; si mantiene pulsado el botón, la configuración de velocidad cambiará en incrementos de 0,5 km/h. Nota: Después de pulsar los botones, la banda para caminar podría tardar un tiempo en alcanzar el ajuste de velocidad seleccionado.

   Si pulsa uno de los botones numerados 1 Step Speed, la banda para caminar cambiará gradualmente su velocidad hasta alcanzar la configuración de velocidad seleccionada.

   Para detener la banda para caminar, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para reiniciar la banda para caminar, pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed.

4. **Cambie la inclinación de la máquina para correr como lo desee.**

   Para cambiar la inclinación de la máquina para correr, pulse los botones para aumentar o disminuir la Incline (inclinación), o uno de los botones 1 Step Incline (inclinación en 1 paso). Cada vez que pulsa uno de los botones, la máquina para correr se ajustará gradualmente a la configuración de inclinación seleccionada.

5. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Mientras camina o corre en la máquina para correr, la pantalla mostrará la siguiente información del entrenamiento:

   - El tiempo transcurrido
   - La distancia recorrida caminando o corriendo
   - La barra de intensidad del entrenamiento
   - El número aproximado de calorías que ha quemado
   - El nivel de inclinación de la máquina para correr
   - El número de metros verticales que ha subido
   - La velocidad de la banda para caminar
   - Su ritmo cardíaco (vea el paso 6 en la página 20)
   - La matriz

   La matriz contiene varias pestañas. Pulse los botones para aumentar y disminuir que están al lado del botón Enter (registrar), o pulse el botón Display (pantalla) hasta que se muestre la pestaña deseada.

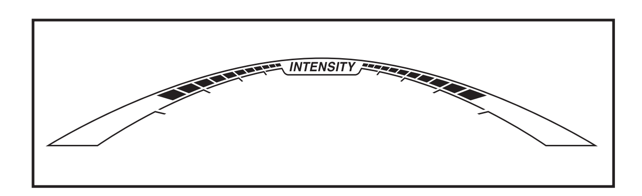
   La pestaña Incline (inclinación) mostrará un perfil del ajuste de la inclinación del entrenamiento. Se mostrará un nuevo segmento al final de cada minuto.

   La pestaña Speed (velocidad) mostrará un perfil del ajuste de velocidad del entrenamiento.

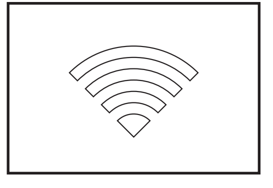
   La pestaña My Trail (mi sendero) mostrará una pista de 400 m (1/4 de milla). Mientras hace ejercicios, el rectángulo intermitente mostrará su progreso. La pestaña My Trail mostrará también el número de vueltas que ha recorrido.

   La pestaña Calorie (calorías) mostrará la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa la cantidad de calorías que ha quemado durante ese segmento. Nota: Cuando selecciona la pestaña de Calorie, la pantalla mostrará el número aproximado de calorías que quema por hora.

   A medida que ejercita, la barra de intensidad del entrenamiento indicará el nivel aproximado de intensidad de su ejercicio.



   Pulse el botón Home (inicio) para regresar al menú por defecto (vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para fijar el menú por defecto). Si es necesario, pulse nuevamente el botón Home.



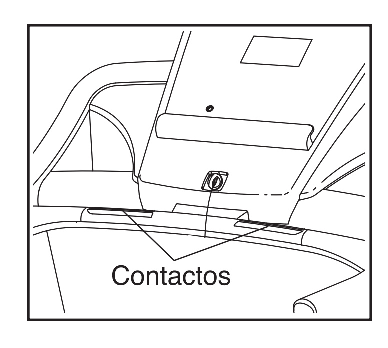
   Cuando un módulo inalámbrico iFit está conectado, el símbolo de red inalámbrica en la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. Cuatro arcos indican una señal de excelente calidad.

   Para ajustar las pantallas, pulse el botón Stop (parar), saque la llave y vuelva a introducirla.

6. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Nota: Si usa el monitor de ritmo cardíaco del mango y el monitor de ritmo cardíaco para el pecho a la vez, la consola no mostrará su ritmo cardíaco de manera precisa. Para información sobre el monitor del ritmo cardíaco para el pecho, vea la página 15.

   Antes de usar el monitor de ritmo cardíaco, saque las láminas de plástico transparente de los contactos metálicos si es necesario. Además, asegúrese de que sus manos estén limpias.

   Para medir su ritmo cardiaco, **póngase sobre la plataforma para caminar** y sujete los contactos metálicos de las barandas durante 10 segundos aproximadamente **(evite mover las manos).** Cuando se detecte el pulso, un indicador con forma de corazón se iluminará intermitentemente en la pantalla cada vez que su corazón lata. Aparecerán uno o dos guiones y luego se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, continúe sujetando los contactos durante unos 15 segundos.**

7. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Póngase en los rieles para los pies, pulse el botón Stop (parar) y **ajuste la inclinación de la máquina para correr a la posición más baja. El nivel de inclinación deberá estar en el mínimo ajuste para evitar que la máquina para correr sufra daños cuando se pliegue en la posición de almacenamiento.** A continuación, extraiga la llave de la consola y guarde la llave en un lugar seguro.

   Cuando termine de utilizar la máquina para correr, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos de la máquina pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO ESTÉREO

Para tocar música o libros audio por medio del sistema de sonido de la consola mientras hace ejercicios, enchufe un cable audio con dos extremos másculinos al toma audio en la consola y dentro del toma en su reproductor MP3, reproductor CD, u otro reproductor audio personal; **asegúrese que el cable audio esté completamente enchufado. Nota: Para comprar un cable audio, vea su tienda electrónica local.**

A continuación, pulse el botón reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen de su reproductor personal de audio o pulse los botones para aumentar o disminuir el volumen de la consola.

Si está usando un lector personal de CD y el CD se salta, ponga el lector de CD en el piso u otra superficie plana en lugar de en la consola.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO DE A BORDO

1. **Introduzca la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

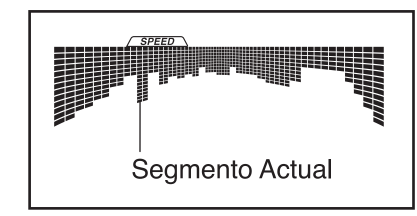
   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón de Calorie (calorías) o el botón Distance (distancia).

   Cuando seleccione un entrenamiento de a bordo, la pantalla mostrará la duración, la distancia, el nombre, la velocidad máxima y la inclinación máxima del entrenamiento. Además, el perfil de la configuración de velocidad del entrenamiento aparecerá en la matriz. Si selecciona un entrenamiento de calorías, el número aproximado de calorías que usted quemará aparecerá en el nombre del entrenamiento.

3. **Empiece el entrenamiento.**

   Para comenzar el entrenamiento, pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). Un momento después que presione el botón, la máquina para correr automáticamente se ajustará a los ajustes de la primera velocidad e inclinación del entrenamiento. Sujétese de las barandas y comience a caminar.

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos. Cada segmento viene programado con una configuración de velocidad y una configuración de inclinación. Nota: Para segmentos consecutivos se podrá programar la misma configuración de velocidad y/o de inclinación.

   Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán sus progreso. El segmento del perfil que se ilumina intermitentemente corresponde al segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento intermitente indica la configuración de velocidad o inclinación para dicho segmento. Al final de cada segmento se escuchará una serie de tonos y el próximo segmento del perfil comenzará a iluminarse intermitentemente. Si un ajuste de velocidad y/o inclinación está programado para el siguiente segmento, la máquina para correr automáticamente se ajustará al nuevo ajuste de velocidad y/o inclinación.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que el último segmento del perfil titile en la pantalla y termine el último segmento. La banda para caminar comenzará a detenerse poco a poco.

   Nota: La meta calórica es un estimado del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores como, por ejemplo, su peso. Además, si cambia manualmente la velocidad o la inclinación de la máquina para correr durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   Si el ajuste de velocidad o inclinación para el segmento actual es muy alto o muy bajo, usted puede cambiar los ajustes manualmente presionando los botones Speed o Incline (inclinación). **Sin embargo, cuando comience el próximo segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a los ajustes de velocidad e inclinación para el siguiente segmento.**

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start o el botón para aumentar Speed. La banda para caminar comenzará a moverse a 2 km/h. Al comenzar el siguiente segmento, la máquina para correr ajustará automáticamente la configuración de velocidad e inclinación para el próximo segmento.

4. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Consulte el paso 5 en la página 19. La pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento en lugar del tiempo transcurrido.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Consulte el paso 6 en la página 20.

6. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Consulte el paso 7 en la página 20.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Nota: Para utilizar un entrenamiento iFit debe tener un módulo opcional iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, visite a www.iFit.com o llame al número de teléfono que está en la portada de este manual.** También debe tener acceso a un ordenador con un puerto USB y una conexión a Internet. También deberá tener acceso a una red inalámbrica, incluyendo un router 802.11b con la transmisión SSID habilitada (no se admiten redes ocultas). También es necesario ser usuario de iFit.com.

1. **Introduzca la llave en la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 18.

2. **Inserte el módulo iFit en la consola.**

   Para introducir el módulo iFit vea las instrucciones incluidas con el módulo iFit.

   IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de conformidad con la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar alejados al menos 20 cm de todas las personas y no deben estar cerca de otra antena o transmisor, ni conectados a estos.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado, podrá cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de incremento o disminución que están al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   Para seleccionar un entrenamiento de iFit, pulse uno de los botones de iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Para descargar un entrenamiento iFit en su programa, presione el botón Map (mapa), Train (entrenar), o Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente. Para competir en una carrera que ha programado previamente, presione el botón Compete (competir).

   Para ejecutar de nuevo un entrenamiento iFit de su programa, pulse primero el botón Track (seguimiento). Luego, pulse los botones para aumentar y disminuir, para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para seleccionar el programa de entrenamiento.

   Nota: Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en iFit.com.

   Visite la web www.iFit.com para ver más información sobre los entrenamientos iFit.

   Cuando seleccione un entrenamiento iFit, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento, la distancia que caminará o correrá y el número aproximado de las calorías que quemará. La pantalla también puede mostrar el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, la pantalla hará una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

   Nota: Cada botón iFit puede ejecutar también dos entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. **Empiece el entrenamiento.**

   Consulte el paso 3 en la página 21.

   Durante algunos de los entrenamientos, la voz de un entrenador personal le guiará a través de su entrenamiento.

   Para detener el entrenamiento en cualquier momento, pulse el botón Stop (parar). La hora comenzará a destellar intermitentemente en la pantalla. Para comenzar nuevamente el entrenamiento pulse el botón Start (comenzar) o el botón para aumentar Speed (velocidad). La banda para caminar empezará a moverse a la velocidad ajustada para el primer segmento del entrenamiento. Al comenzar el siguiente segmento del entrenamiento, la máquina para correr se ajustará automáticamente a la velocidad e inclinación del próximo segmento.

6. **Siga su progreso a través de la pantalla.**

   Ver el paso 5 en la página 19.

   Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Compete (competición) mostrará su progreso de la carrera. Mientras compite, la línea superior de la matriz mostrará qué porción de la carrera ha completado. Las otras líneas mostrarán sus cuatro mejores competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Consulte el paso 6 en la página 20.

8. **Cuando usted termine de hacer ejercicios, retire la llave de la consola.**

   Consulte el paso 7 en la página 20.

Para más información sobre la función iFit, visite la web www.iFit.com.

LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN

La consola presenta una función de información que registra la información de la máquina para correr y le permite personalizar los ajustes de la consola.

1. **Seleccione el modo de información.**

   Para seleccionar la función de información, mantenga pulsado el botón Stop (parar) mientras introduce la llave en la consola y a continuación, suelte el botón Stop. Cuando se selecciona la función de información, se mostrará la información siguiente:

   La pantalla time (tiempo) mostrará el número total de horas que la máquina para correr ha estado en uso.

   La pantalla distance (distancia) mostrará el número total de millas (o kilómetros) que la banda para caminar se ha deslizado.

   La sección inferior de la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Si el módulo iFit está conectado, la pantalla mostrará las palabras WIFI MODULE. Si un módulo USB está conectado, la pantalla mostrará las palabras USB/SD MODULE. Si ningún módulo está conectado, la pantalla mostrará las palabras NO IFIT MODULE.

2. **Seleccione la pantallas opcionales.**

   Mientras está seleccionada la función de información, la matriz mostrará varias pantallas opcionales. Pulse el botón para disminuir que está al lado del botón Enter (registrar) para seleccionar cada una de las pantallas siguientes:

   UNITS (unidades)—Para cambiar la unidad de medida pulse el botón Enter. Para visualizar la distancia en millas, seleccione English. Para visualizar la distancia en kilómetros, seleccione Metric.

   DEMO—La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Mientras la función de demostración esté activada, la consola funcionará normalmente cuando se enchufe el cable de alimentación; coloque el interruptor en la posición de reajustar e introduzca la llave en la consola. Sin embargo, al extraer la llave, las pantallas permanecerán encendidas aunque los botones no funcionen. Si la función de demostración está activada, la palabra ON aparecerá en la matriz. Para activar o desactivar la función de demostración, pulse el botón Enter.

   CONTRAST LVL (niv. contraste)—Para ajustar el nivel de contraste de la pantalla, pulse el botón para aumentar y disminuir Incline (Inclinación).

   Si hay un módulo conectado puede seleccionar también la pantalla siguiente:

   TRAINER VOICE (voz del entrenador)—Para activar o desactivar la voz del entrenador personal, pulse el botón Enter.

   Si hay un módulo iFit conectado puede seleccionar también las pantallas siguientes:

   DEFAULT MENU (menú por defecto)—El menú por defecto aparecerá cuando introduzca la llave en la consola o cuando pulse el botón Home (inicio). Pulse repetidamente el botón Enter para seleccionar la pantalla principal de la función manual o la pantalla de iFit como menú por defecto.

   CHECK WIFI STATUS (comprobar estado wifi)—Pulse el botón Enter para comprobar el estado del módulo iFit. La pantalla inferior mostrará el número de la versión del software, la SSID de la red, el tipo de cifrado de la red, el estado de la conexión, la intensidad de la señal inalámbrica, la dirección IP del módulo, el número de usuarios registrados y sus nombres, los resultados de la búsqueda de DNS y el estado del servidor iFit.

   SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos)—Para enviar y recibir entrenamientos, registros de entrenamientos y actualizaciones, pulse el botón Enter. Cuando el proceso haya terminado, el texto TRANSFERS DONE (transferencia finalizada) aparecerá en la pantalla.

3. **Salir del modo de información.**

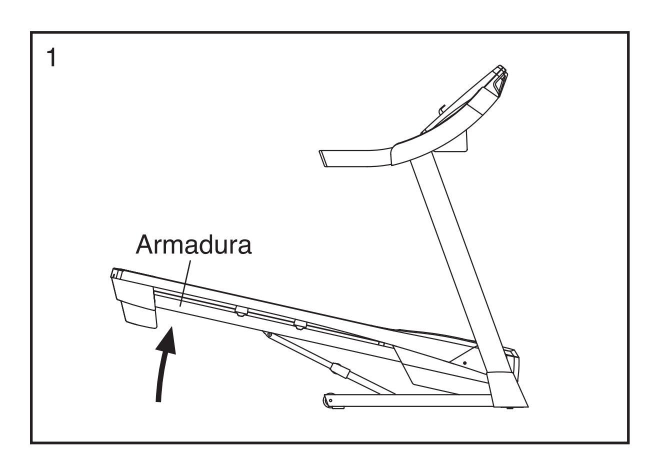
   Para salir de la función de información, extraiga la llave de la consola.

CÓMO PLEGAR Y MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

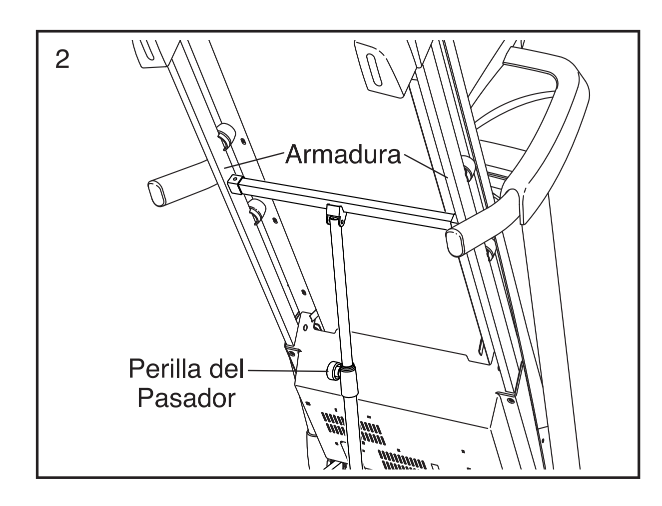
CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER

Para evitar que se dañe la máquina para correr, ajuste la inclinación a la posición inferior antes de plegarla. A continuación, extraiga la llave y desenchufe el cable eléctrico. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar o mover la máquina para correr.

1. Sostenga la armadura de metal firmemente en el sitio que se muestra con la flecha hacia abajo. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**



2. Levante la armadura hasta que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada.**

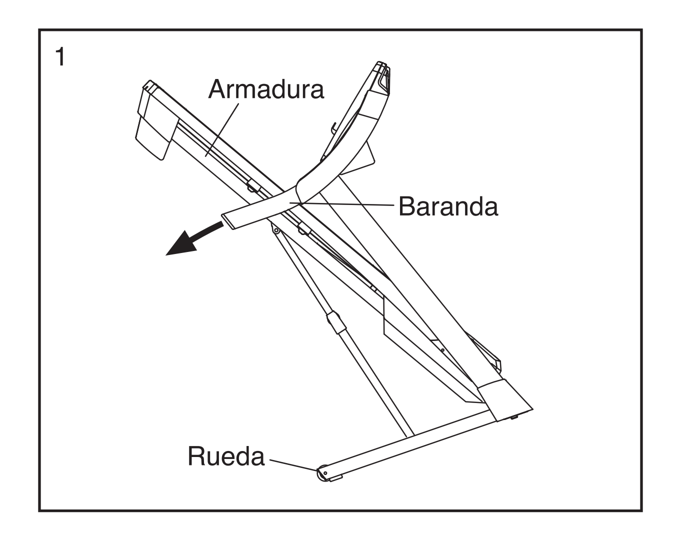


Para proteger el piso o alfombra, coloque un tapete debajo de la máquina para correr. Guarde su máquina para correr lejos de la luz directa del sol. No deje su máquina para correr en la posición de almacenamiento a temperaturas de más de 30° C.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA PARA CORRER

Antes de mover la máquina para correr, pliéguela como se describe a la izquierda. **PRECAUCIÓN: Asegúrese de que la perilla del pasador quede bloqueada en la posición de almacenamiento. Para mover la máquina para correr puede que se necesiten dos personas.**

1. Sujete la armadura y una de las barandas y coloque un pie contra una de las ruedas.



2. Tire de la baranda hacia atrás hasta que la máquina para correr se deslice sobre las ruedas y muévala con cuidado a la ubicación deseada. **PRECAUCIÓN: No mueva la máquina para correr sin inclinarla hacia atrás, no tire de la armadura y no mueva la máquina para correr sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie contra una de las ruedas y baje con cuidado la máquina para correr.

CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO

1. **Vea el dibujo 2.** Sostenga el extremo superior de la armadura de la máquina para correr con su mano derecha como se muestra. Luego, tire de la perilla del pasador hacia la izquierda. **IMPORTANTE: No gire la perilla del pasador.** De ser necesario, empuje la armadura hacia delante levemente. Incline la armadura unas pulgadas hacia abajo y suelte la perilla del pasador.

2. **Vea el dibujo 1 a la izquierda.** Sostenga la armadura de metal firmemente con las dos manos y bájela hacia el piso. **PRECAUCIÓN: No sujete la armadura por los rieles plásticos para los pies y no la deje caer. Doble las rodillas y mantenga derecha la espalda.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

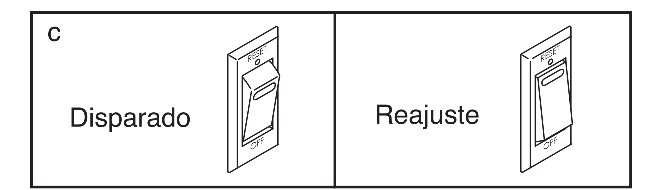
La mayoría de los problemas con su máquina para correr se pueden solucionar siguiendo los pasos que aparecen a continuación. Busque el síntoma correspondiente y siga los pasos que se listan. Si necesita asistencia adicional, véase la portada de este manual.

SÍNTOMA: La máquina no se enciende

a. Asegúrese de que el cable eléctrico está enchufado a una toma debidamente conectada a tierra (vea la página 16). Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Después que el cable eléctrico se ha conectado, asegúrese de que la llave esté completamente insertada en la consola.

c. Verifique el interruptor en la máquina para correr, cerca del cable eléctrico. Si el interruptor se proyecta hacia fuera como se indica, el interruptor se ha disparado. Para reactivar el interruptor, espere unos cinco minutos y luego pulse el interruptor hacia adentro.



SÍNTOMA: La máquina se apaga mientras está en uso

a. Verifique el interruptor (vea el diagrama de arriba). Si el interruptor se ha disparado, espere cinco minutos y a continuación pulse el interruptor nuevamente.

b. Asegúrese de que el cable eléctrico esté conectado. Si el cable eléctrico está enchufado, desconéctelo, espere cinco minutos y vuelva a conectarlo.

c. Extraiga la llave de la consola y luego vuelva a insertarla.

d. Si la máquina para correr todavía no funciona, consulte la portada de este manual.

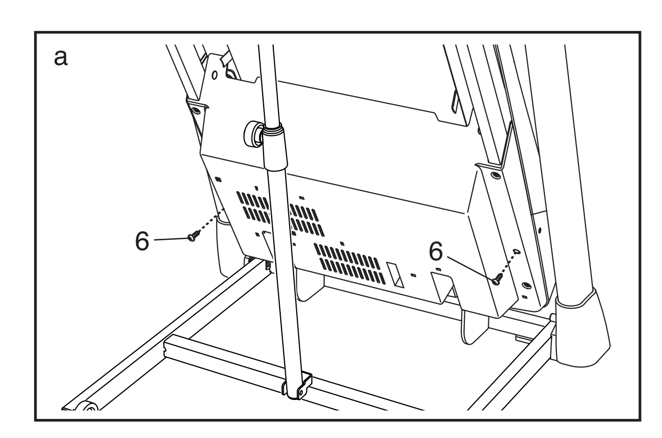
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola se mantienen todavía encendidas cuando usted retira la llave de la consola

a. La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si la máquina para correr está siendo exhibida en algún establecimiento comercial. Si las pantallas permanecen encendidas cuando usted retira la llave, la función de demostración está activada. Para apagar la función de demostración, mantenga pulsado el botón Stop (parar) durante algunos segundos. Si las pantallas todavía permanecen encendidas, vea LA FUNCIÓN DE INFORMACIÓN en la página 23 para apagar la función de demostración.

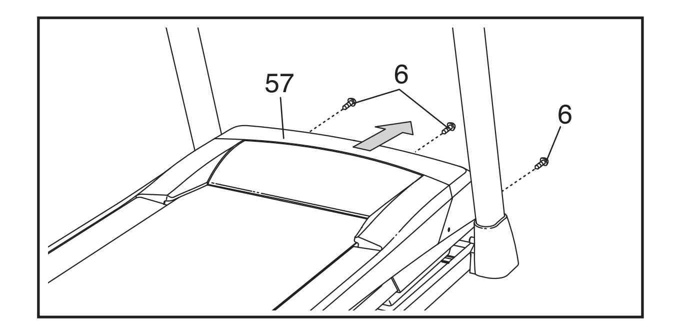
SÍNTOMA: Las pantallas de la consola no funcionan correctamente

a. Quite la llave de la consola y **DESENCHUFE EL CABLE ELÉCTRICO.** Coloque la máquina para correr en posición de almacenamiento (vea CÓMO PLEGAR LA MÁQUINA PARA CORRER en la página 24).

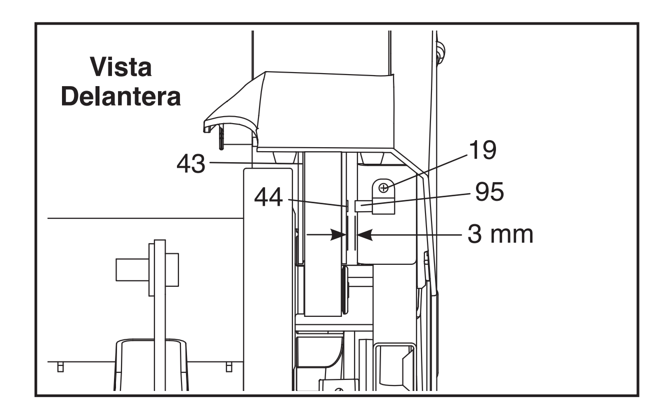
   A continuación, retire los dos Tornillos #8 x 3/4" (6) que se indican.



   Baje la máquina para correr (vea CÓMO BAJAR LA MÁQUINA PARA CORRER PARA EL USO en la página 24). Retire los tres Tornillos #8 x 3/4" (6). Deslice con cuidado la Cubierta del Motor (57).



Localice el Interruptor de Lengüeta (95) y el Imán (44) ubicados a la izquierda de la Polea (43). Gire la polea hasta que el imán quede alineado con el Interruptor de Lengüeta. **Asegúrese de que el espacio entre el Imán y el Interruptor de Lengüeta sea de aproximadamente 3 mm.** En caso necesario, afloje el Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4" (19), mueva levemente el Interruptor de Lengüeta y, a continuación, vuelva a apretar el Tornillo. Vuelva a colocar la Cubierta del Motor (no se muestra) con los cinco Tornillos #8 x 3/4" (no se muestran) y ponga en funcionamiento la máquina para correr por unos minutos para comprobar que la lectura sea correcta.



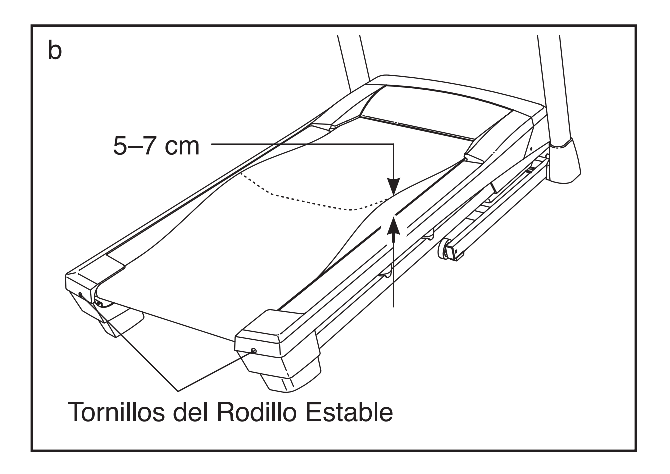
SÍNTOMA: La inclinación de la máquina para correr no cambia correctamente

a. Pulse el botón Stop (parar) y el botón para aumentar Speed (velocidad), inserte la llave en la consola, y luego suelte el botón Stop y el botón para aumentar Speed. Pulse el botón Stop y luego el botón para aumentar o disminuir Incline (inclinación). La máquina para correr automáticamente subirá al nivel de inclinación máximo y luego regresará al nivel mínimo. Esto calibrará el sistema de inclinación. Si la inclinación no se calibra, pulse el botón Stop y luego vuelva a pulsar el botón para aumentar o disminuir la inclinación. Cuando se calibre la inclinación, retire la llave de la consola.

SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

a. Si es necesario utilizar un cable alargador, use sólo un cable de 3 conductores de 1 mm^2 (calibre 14), no mayor de 1,5 m.

b. Si la banda para caminar se aprieta demasiado, el buen funcionamiento de su máquina para correr puede disminuir y la banda para caminar puede quedar dañada. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire los dos tornillos de ajuste del rodillo estable en sentido contrario a las agujas del reloj, dando 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté tensionada correctamente, deberá poder levantar cada lado de ésta entre 5 y 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.

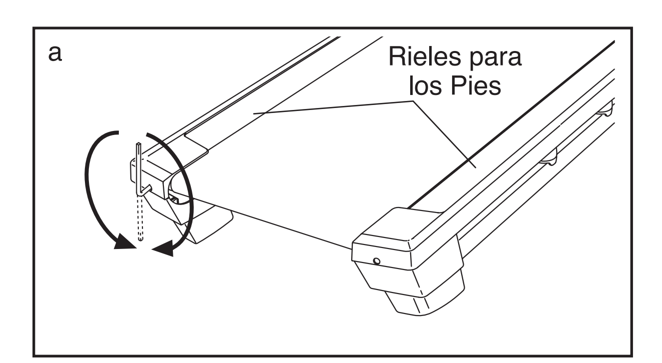


c. Su máquina para correr presenta una banda para caminar cubierta con lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicona ni otras sustancias a la banda para caminar ni a la plataforma para caminar a menos que un representante de servicio autorizado se lo indique. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar desgaste excesivo.** Si sospecha que la banda para caminar necesita más lubricante, consulte la portada de este manual.

d. Si la courroie mobile ralentit toujours lorsqu'on y accède, reportez-vous à la couverture avant du manuel.

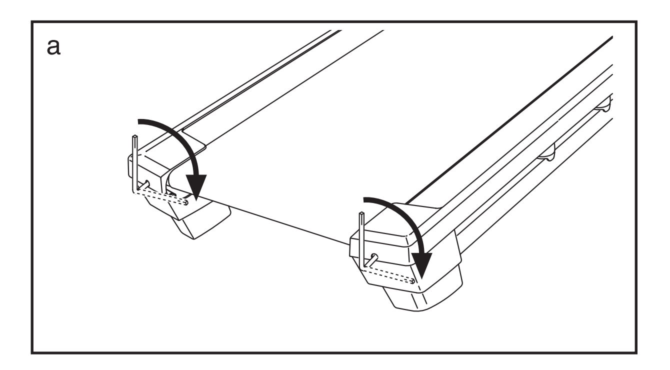
SÍNTOMA: La banda para caminar no está centrada entre los rieles para los pies. IMPORTANTE: Si la banda para caminar fricciona contra los rieles para los pies, ésta puede quedar dañada.

a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO. Si la banda para caminar se ha movido a la izquierda,** use la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo del rodillo estable 1/2 vuelta en sentido horario. **Si la banda para caminar se ha movido a la derecha,** gire el tornillo del rodillo estable izquierdo en sentido antihorario 1/2 vuelta. Tenga cuidado de no ajustar de más la banda para caminar. Luego enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y ponga en funcionamiento la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté centrada.



SÍNTOMA: La banda para caminar disminuye de velocidad cuando se camina sobre ella

a. Extraiga la llave y **DESCONECTE EL CABLE ELÉCTRICO.** Usando la llave hexagonal, gire 1/4 de vuelta ambos tornillos del rodillo estable en sentido horario. Cuando la banda para caminar esté apretada correctamente, usted debe poder levantar cada lado de la banda para caminar de 5 a 7 cm de la plataforma para caminar. Mantenga siempre centrada la banda para caminar. A continuación, enchufe el cable eléctrico, inserte la llave y camine con cuidado sobre la máquina para correr durante algunos minutos. Repita esta operación hasta que la banda para caminar esté debidamente tensionada.



GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	155	145	140	130	125	115	♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su "zona de entrenamiento." El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios–nunca contenga la respiración.

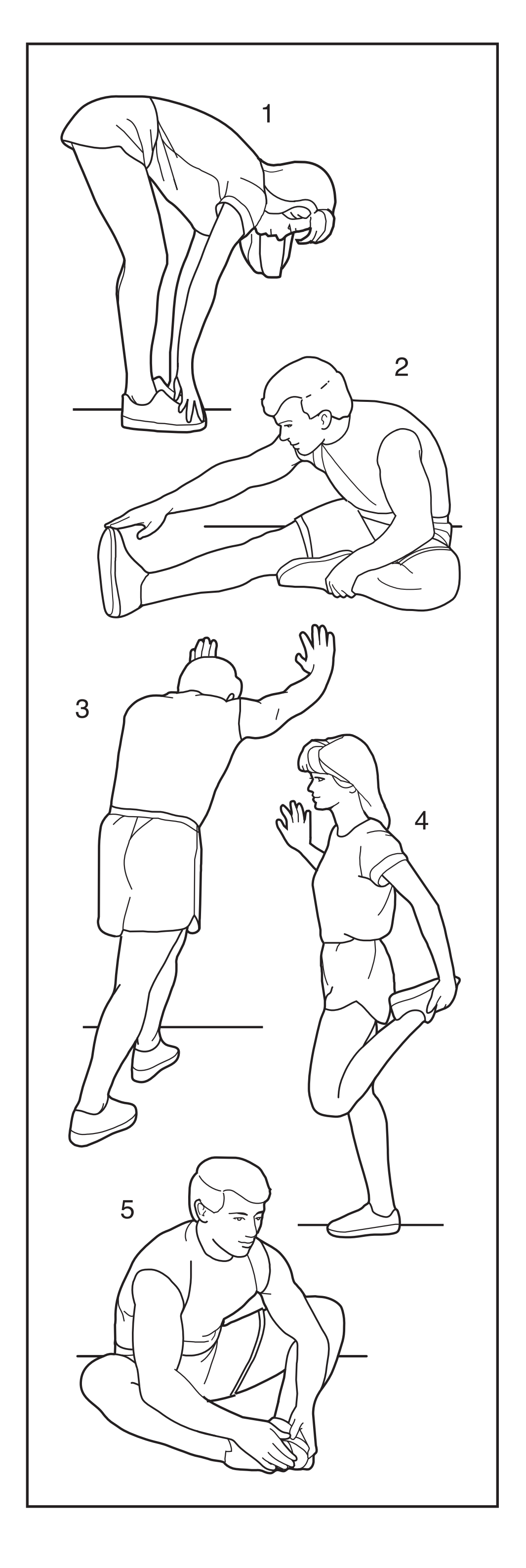
Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

ESTIRAMIENTOS RECOMENDADOS

La forma correcta de realizar algunos estiramientos básicos se muestra en el dibujo de la derecha. Muévase lentamente cuando se estire—nunca se mesa.



1. Estiramiento Tocando la Punta de los Pies

Párese flexionando ligeramente sus rodillas y flexione el tronco lentamente hacia delante. Deje que su espalda y sus hombros se relajen a medida que se dobla lo más que pueda hacia la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Parte posterior del muslo, parte posterior de las rodillas y espalda.

2. Estiramiento de la Parte Posterior del Muslo

Siéntese con una pierna extendida. Dirija la planta del otro pie hacia usted y apóyela contra la parte interna del muslo de su pierna extendida. Flexione el tronco hacia delante lo más que pueda tratando de tocar la punta de los pies. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Parte posterior del muslo, región lumbar e ingle.

3. Estiramiento de los Pantorillas/Tendón de Aquiles

Con una pierna delante y otra detrás, flexione el cuerpo hacia delante y apoye sus manos sobre una pared. Mantenga derecha la pierna que queda detrás y el pie de dicha pierna apoyado completamente en el piso. Flexione la pierna que queda delante y mueva sus caderas hacia la pared. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Para estirar más los tendones de Aquiles, flexione también la pierna que queda detrás. Estiramientos: Pantorillas, tendones de Aquiles y tobillos.

4. Estiramiento de los Cuadriceps

Con una mano apoyada sobre la pared, para mantener el equilibrio, flexione el cuerpo hacia atrás y agarre un pie con su otra mano. Lleve su talón lo más cerca posible de sus glúteos. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo

Sentado con las plantas de los pies unidas y las rodillas hacia afuera. Tire de sus pies lo más que pueda hacia el área de su ingle. Cuente hasta 15 y relájese. Repita 3 veces. Estiramientos: Cuadriceps y músculos de la cadera.

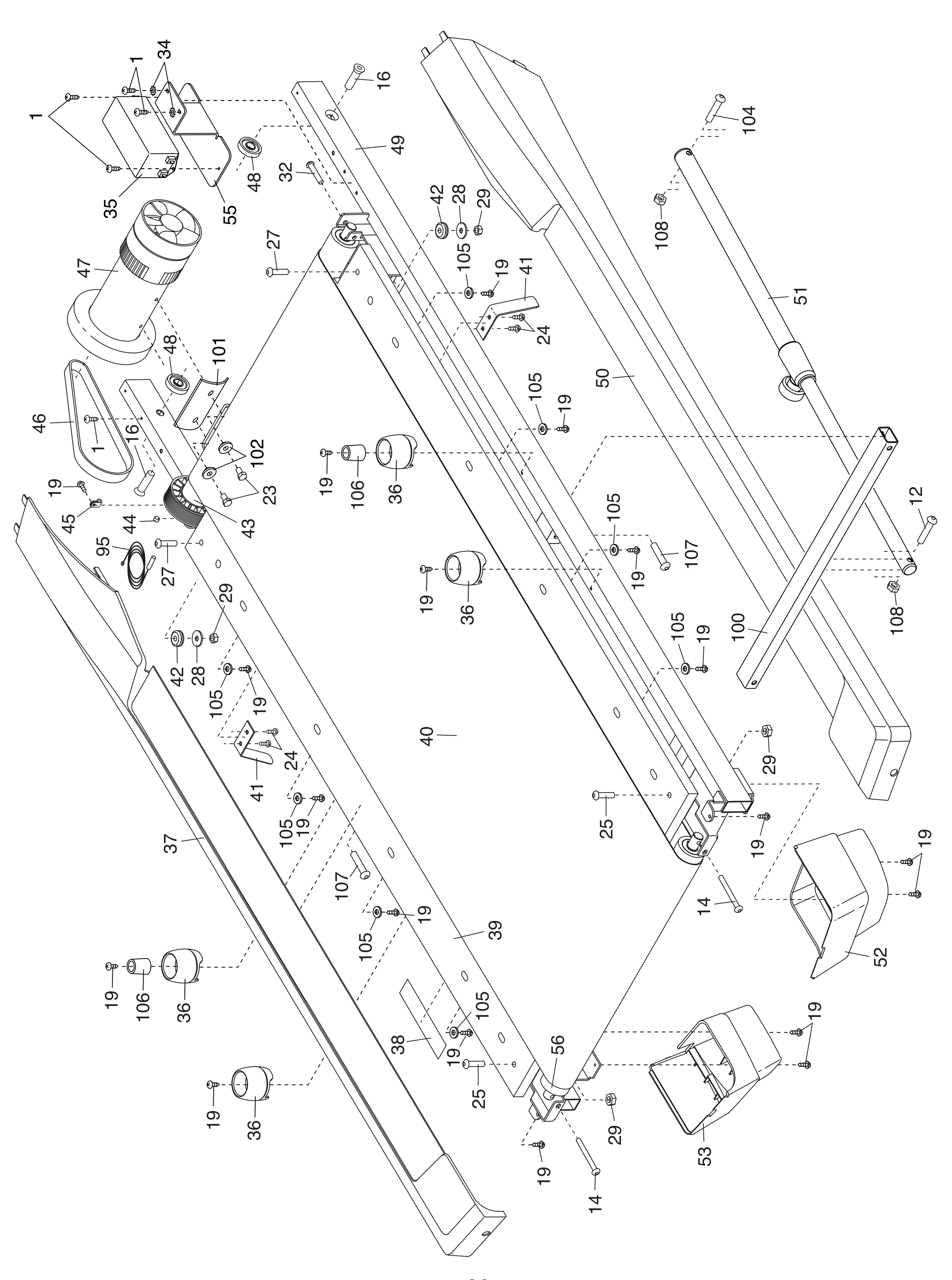
LISTA DE LAS PIEZAS

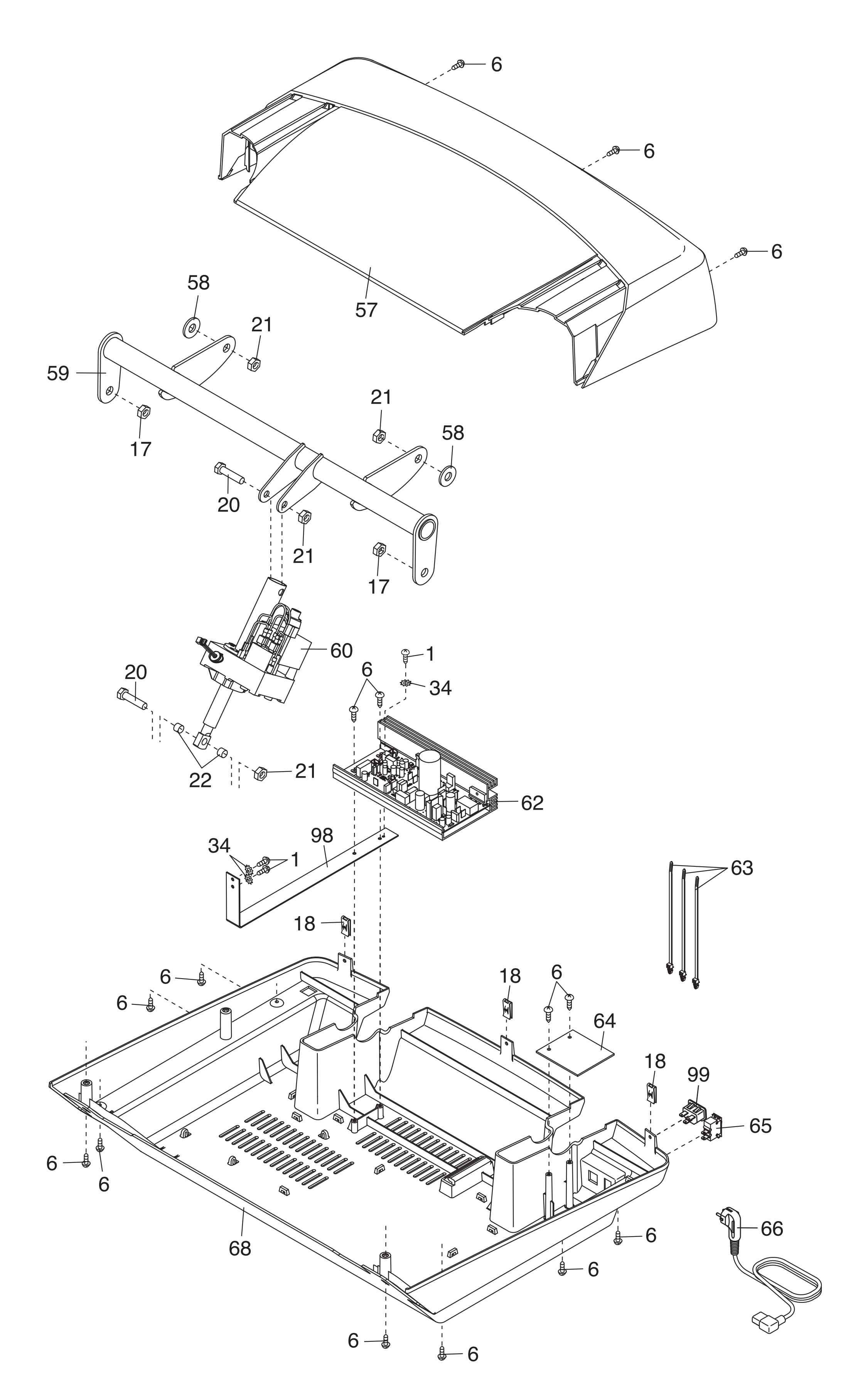
Nº de Modelo NETL99811.1 R0513A

N°	Ctd.	Descripción
1	9	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"
2	2	Perno 3/8" x 2 1/2"
3	2	Tuerca 3/8"
4	6	Tornillo 3/8" x 4"
5	10	Arandela Estrella 3/8"
6	56	Tornillo #8 x 3/4"
7	2	Tornillo 5/16" x 1"
8	2	Arandela Estrella 5/16"
9	4	Tornillo 3/8" x 3 1/2"
10	4	Tornillo 1/4" x 1"
11	10	Tornillo #3 x 1/4"
12	1	Perno M8 x 45mm
13	2	Altavoz
14	2	Tornillo 1/4" x 2 1/2"
15	2	Perno 3/8" x 1 3/8"
16	2	Perno 1/2" x 2 1/4"
17	2	Tuerca 1/2"
18	3	Sujetador de la Cubierta
19	19	Tornillo de Cabeza Segmentada #8 x 3/4"
20	2	Perno 3/8" x 1 3/4"
21	4	Contratuerca 3/8"
22	2	Espaciador del Motor de Inclinación
23	2	Tornillo 1/4" x 3/8"
24	4	Tornillo #8 x 1/2"
25	2	Perno 5/16" x 1 1/4"
26	1	Cubierta del Altavoz Izquierdo
27	2	Perno 5/16" x 1 3/4"
28	2	Arandela 5/16"
29	4	Tuerca 5/16"
30	1	Cubierta del Altavoz Derecho
31	1	Barra Cruzada para Pulso
32	1	Tornillo 1/4" x 2"
33	8	Tornillo Punta Broca #8 x 1"
34	5	Arandela Estrella #8
35	1	Filtro
36	4	Amortiguador de la Plataforma
37	1	Riel para los Pies Izquierdo
38	1	Calcomanía de Advertencia del Pasador
39	1	Plataforma para Caminar
40	1	Banda para Caminar
41	2	Guía de la Banda
42	2	Espaciador de Goma
43	1	Polea/Rodillo de Manejo
44	1	Imán
45	1	Abrazadera del Interruptor de Lengüeta
46	1	Correa del Motor de Manejo
47	1	Motor de Manejo
48	2	Espaciador de la Armadura
49	1	Armadura
50	1	Riel para los Pies Derecho
51	1	Pasador de Almacenamiento
52	1	Pata Trasera Derecha
53	1	Pata Trasera Izquierda
54	1	Tornillo de Tierra #8 x 1/2"
55	1	Soporte del Filtro
56	1	Rodillo Estable
57	1	Cubierta del Motor
58	2	Espaciador de la Armadura de Inclinación
59	1	Armadura de Inclinación
60	1	Motor de Inclinación
61	1	Sensor
62	1	Controlador
63	3	Atadura de Cables
64	1	Placa de la Bandeja Ventral
65	1	Interruptor
66	1	Cable Eléctrico
67	1	Ojal Reforzado
68	1	Bandeja Ventral
69	2	Tapa del Montante Vertical
70	1	Cable del Montante Vertical
71	1	Baranda Izquierda
72	1	Baranda Derecha
73	1	Cubierta de la Base Izquierda
74	1	Cubierta de la Base Derecha
75	1	Montante Vertical Izquierdo
76	1	Montante Vertical Derecho
77	4	Tapa de la Base
78	2	Calcomanía de Precaución
79	4	Almohadilla de la Base
80	1	Base
81	2	Rueda
82	1	Llave/Sujetador
83	1	Base de la Consola
84	1	Compartimento del Módulo
85	1	Bandeja Derecha
86	1	Consola
87	1	Armadura de la Consola
88	1	Puerta de Acceso
89	1	Cable de Tierra de la Consola
90	1	Parte de Atrás de la Consola
91	2	Atadura de Cables de la Consola
92	1	Parrilla del Altavoz Derecho
93	1	Parrilla del Altavoz Izquierdo
94	2	Espaciador de la Almohadilla de la Base
95	1	Interruptor de Lengüeta

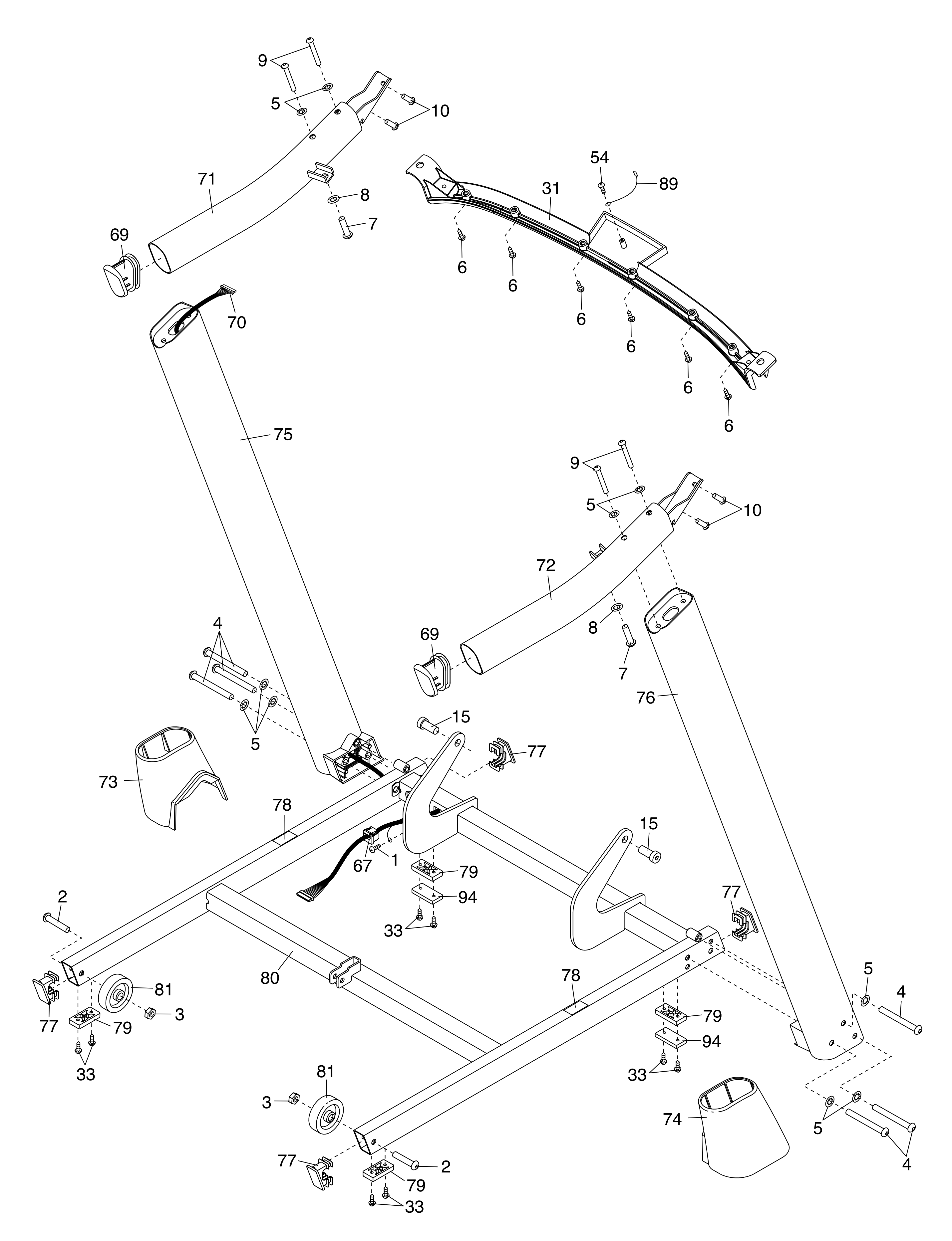
N°	Ctd.	Descripción	N°	Ctd.	Descripción
96	2	Abrazadera de la Consola	103	1	Tirante para el Pecho
97	1	Bandeja Izquierda	104	1	Perno M8 x 50mm
98	1	Soporte de Conexión a Tierra	105	8	Arandela Plana #8
99	1	Toma	106	2	Amortiguador Pequeño
100	1	Barra Cruzada del Pasador	107	2	Tornillo 1/4" x 1 3/4"
101	1	Aislador del Motor	108	2	Tuerca M8
102	2	Buje del Motor	*	–	Manual del Usuario

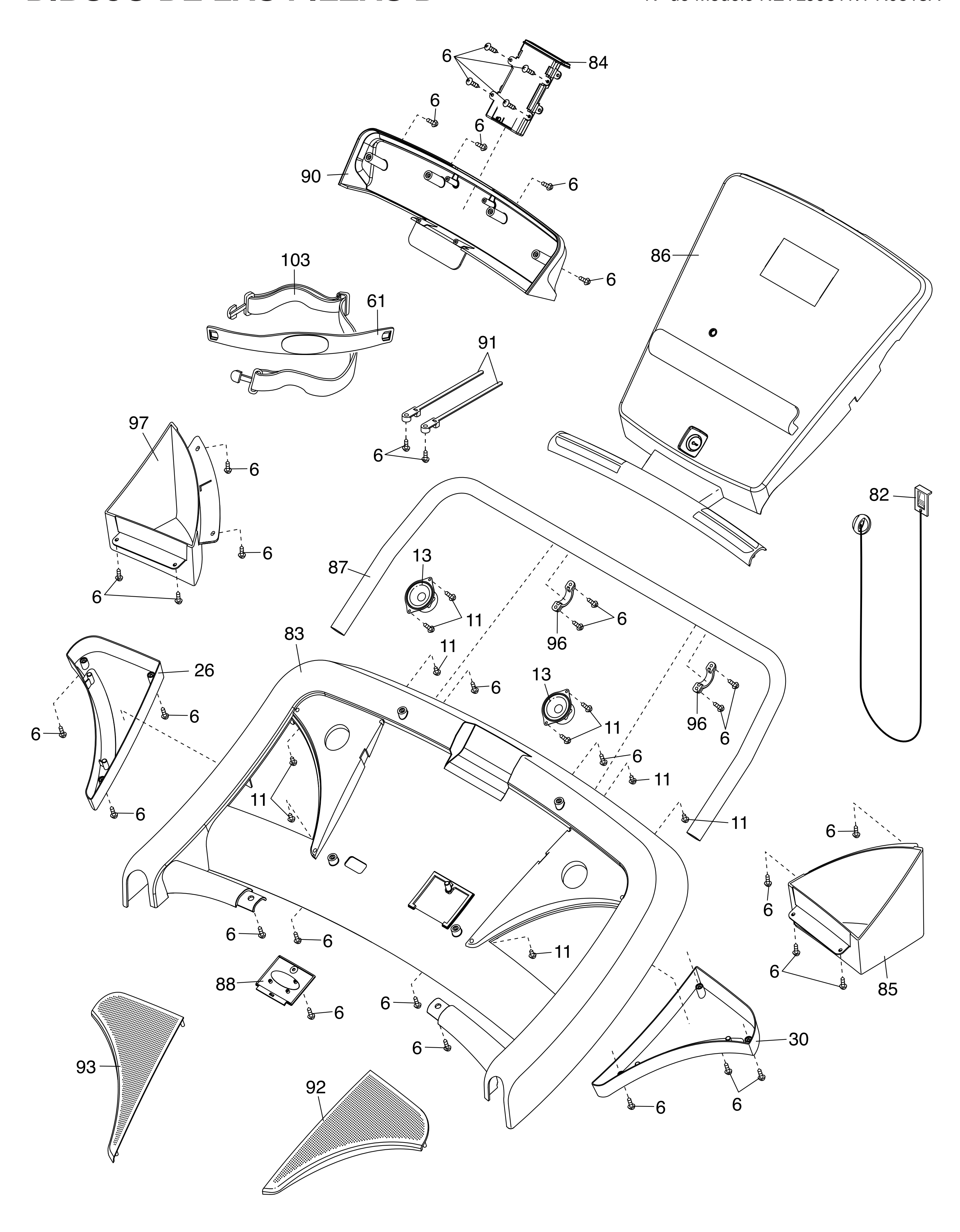
Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.


1
34
1
16
104
49
48
32
35
55
42
28
29
108
27
105
19
41
47
51
24
48
101
50
105
19
46
16
1
102
19
23
106
36
12
45
44
43
105
95
27
107
19
29
36
19
100
108
105
19
42
28
105
19
40
24
29
41
25
105
19
37
19
19
107
14
19
39
52
105
19
106
36
105
19
38
56
19
25
29
19
36
53
19
14



6
6
6
58
21
57
59
21
17
58
20
21
17
60
1
6
20
34
22
21
62
98
34
1
63
18
6
18
6
6
64
18
99
65
6
6
68
6
66
6
6
6


9
5
10
71
54
89
31
8
7
69
6
6
6
6
6
6
70
75
9
5
10
72
4
69
8
7
76
15
77
5
73
78
15
1
67
79
94
77
2
33
80
78
5
4
81
3
77
79
79
94
33
33
81
3
74
5
77
2
4
79
33


6
84
6
6
90
6
103
86
6
61
91
97
6
6
82
6
87
13
6
6
11
6
83
96
11
26
6
13
6
6
11
96
6
6
11
11
11
6
6
6
6
6
11
6
88
6
6
85
93
6
30
92
6
6

CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.

